



1. 理 念 “オリンピックで日の丸を掲げる”

東京スイミングセンター設立の趣旨を実現させるチーム。

2. 方 針 (1) 目標達成に向け、選手もチームも最大限の尽力をする。あらゆる手段を用いて環境と対策を整えて、目標を達成する。

(2) 日常生活の全てにおいて競技力向上に紐づいた生活を送る。

(3) トップアスリートとしての魅力のある人間像を追求する。

(4) 専門家・第3者の協力を積極的に取り入れる。

(5) 所属企業、スポンサーの支援を獲得し競技生活環境を整える。

(6) 世界一を狙う集団として、チームは結果を最優先した強化を行う。

※選手もスタッフも“頑張っている”だけにならない

3. 目 標 オリンピックメダル獲得

4. 活 動 (1) 日数 週6日

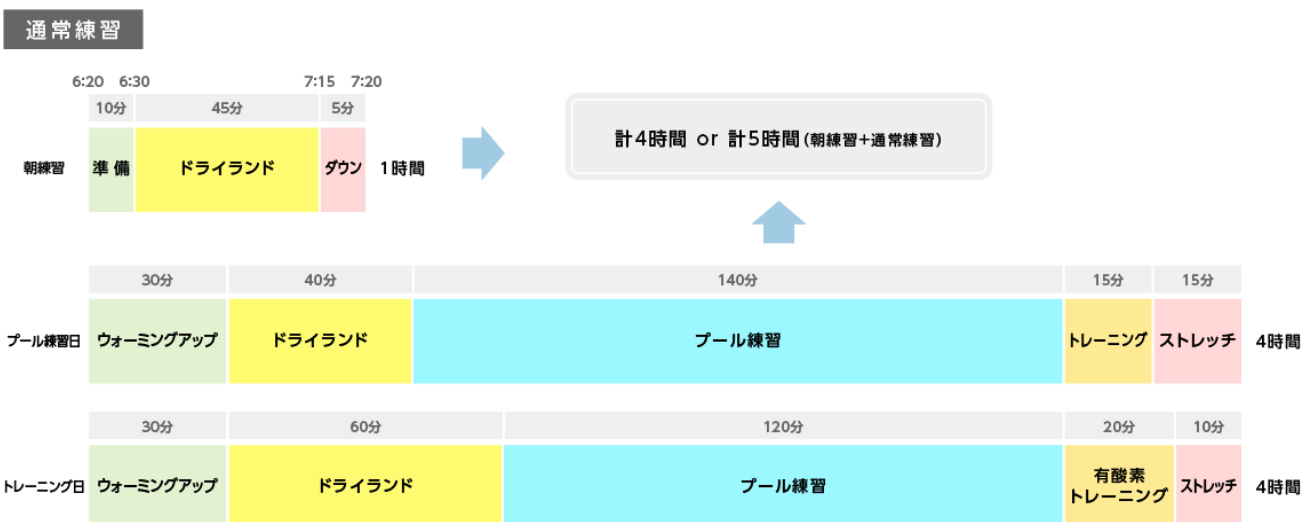
(2) 場所 a. 東京スイミングセンター

b. 東京アクアティクスセンター

c. ハイパフォーマンススポーツセンター

d. 近郊の施設、遠征地

(3) 時間 (通常) 4時間/1日以上 (休日・合宿等) 6時間/1日以上



2回練習

	30分	40分	100分	10分		
AM	ウォーミングアップ	ドライランド	プール練習	ストレッチ	3時間	計6時間
PM	ウォーミングアップ	プール練習 or ウェイトトレーニング		トレーニング	ストレッチ	
	30分	120分		15分	15分	
					3時間	

構成割合(週) %

プール練習	ドライランド	ストレングストレーニング	ウォーミングアップ	クーリング ダウン等
35.5%	23.5%	21.6%	16.7%	6.7%

5. 方法 (1) ウォーミングアップ (体温を上昇させる運動)

- ①ランニング
- ②エアロバイク
- ③ストレッチ など

(2) ドライランド (陸上でのテクニカルトレーニング)

- ①入水模擬反復練習
- ②陸上宙返り
- ③トランポリン (スパッティング含む)
- ④陸上板
- ⑤技術系・バランス系のトレーニング
- ⑥ミラーワーク
- ⑦その他、個人課題 など

(3) プール練習 (プールでの飛込技術練習)

- ①基礎～演技種目 ※コーチとの話し合いのもと、内容を決定
- ②課題克服練習 競技会に向けた調整 など

(4) トレーニング (プールサイドで行える自体重メーンのトレーニング)

- ①体幹トレーニング
- ②上半身・下半身トレーニング
- ③連続宙返り
- ④スピードトレーニングなど

(5) クーリングダウン (練習後のストレッチングやケア)

- ①各種ストレッチ
- ②マッサージ
- ③アイシング など

6. 経 費
- (1) 月会費 15,400 円 (税込)
 - (2) 一般利用時の入場料
 - (3) 練習会場までの交通費
 - (4) 大会・合宿時の宿泊・食費・交通費・大会エントリー費
 - (5) 選手登録料 (年 1 回)
 - (6) 傷害保険料 (年 1 回)

7. 条 件
- (1) (公財) 日本水泳連盟飛込委員会強化部ナショナルチーム所属である事
※毎年、10月1日を起点とする
 - (2) 上記①以外に、ヘッドコーチより特別に将来性を認められた者は所属できる
 - (3) 東京スイミングセンター (以下、「東京 SC」) の会員規約に同意した者
 - (4) 次項「8. 規則」を遵守できる。

8. 規 則 TOP Team の「9. 規則」に準じる。

9. その他 競技に専念するため、所属学校、所属会社に最低、年一回の理解・協力を求める対応をする。社会人選手に関しては、対個人スポンサー・企業を積極的に誘致し、その企業との方針の擦り合わせを行う。

令和2年(2020年)1月1日より施行