



1. 理 念 “チームと地域に誇りを与えるエリート”

全国大会優勝は日本一の称号であり、歴史に名を刻まれる。その頂を目指すアスリートは充実した身体能力を備えるだけでなく、弛まぬ努力が必要であることを実感し、新たな境地に立って挑み続ける。その経験と競技成績は、何事にも変えられない人生における絶大な価値と誇りを得たエリートへと導かれる。その活躍は本人にとどまらず、東京 SC に所属する全会員、その家族や友人、所属学校、地域へと誇りをもたらす。

このチームは東京 SC が目標に掲げる「オリンピックで日の丸を掲げる」に繋がる登竜門として位置付ける。

2. 方 針 (1) 各年代の国内トップレベルの選手として相応しい演技と人間力を兼ね備えたトップアスリートを目指す。

(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。

(年2回の強化計画のもと、目標達成のプロセスに沿って競技生活を送る)

(3) 週20時間以上を目安に練習を行う。

(4) 所属学校や所属会社、家庭において、強化計画、競技生活に理解や配慮をいただき、全力で目標に邁進できる環境を整える。

(5) その他、選手コースに準じる。

3. 目 標 東京 SC が目標とする「オリンピックで日の丸を掲げる」に段階的な目標として以下とする。

(1) ワールドユニバーシティゲームス メダル獲得

(2) 世界ジュニア選手権 メダル獲得

(3) 日本選手権 表彰台

(4) 全国大会 (国体・全国 J0・インカレ・インターハイ・全国中学) 優勝

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 (強化指定選手のみ)

d. 東京近郊の施設、遠征地

(3) 時間 (通常) 3時間/1日以上 (休日・合宿等) 5時間/1日以上

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オリジナル全身運動
    - 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・演技等の模擬反復練習
    - 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 等
  - (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 競技会に向けた戦略・調整 など
  - (4) 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プライオメトリクストレーニング・スピードトレーニング
    - ⑤ウエイトトレーニング
  - (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 23,100 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. 補 助 (1) 日本選手権、翼 JAPAN カップなど主要大会に向けた国内強化合宿を援助する。  
(2) INTERNATIONAL Team の練習に参加できる。  
※上記 (1) は業務委託契約の選手は除く

8. 条 件 (1) 2025年度以降の大会において、下記の成績を超えた者。  
①日本選手権 高飛込・3m飛板飛込 決勝進出 (12位以上)  
②インカレ 高飛込・3m飛板飛込 5位以上  
③インターハイ 高飛込・3m飛板飛込 5位以上  
④全国中学 高飛込・3m飛板飛込 5位以上  
⑤全国 JOC ジュニアオリンピックカップ夏季大会 (グループ A・B) 5位以上  
※3年に一度、上記の条件 (順位などの基準) を見直す

- (2) 本チームは大学4年生までとする。  
(3) 本チーム所属の起点は毎年10月1日とする。

9. 規 則 (1) 世界一を目指すチームの一員として相応しい言動ができる。  
(あいさつ/欠席・遅刻/身だしなみ/コミュニケーション力など)  
(2) 本チームの趣旨に同意し、目標に紐づいた競技生活を送ることができる。  
(3) 練習スペース・試合会場では、自他関わらず、美しい環境整備に尽力できる。  
(4) チームメイトやスタッフ、その他、相手の立場に立って物事を考え、発言や行動ができる。  
(5) SNS の利用において、個人の肖像権の侵害、組織にとって不利益となる発言 (他人への愚痴や文句)、許可を得ていない画像のアップロードはしない。  
(6) アンチ・ドーピングに対する理解を強く持ち、JADA への積極的な協力をする。  
医薬品・サプリメント等を利用する際には、最新情報の確認を怠らない。  
(7) 公平・公正な競技の発展に尽力するため、選手・コーチ・競技役員・補助役員・観客など会場に集う全ての方々に敬意と尊重の念を持つことができる。  
(8) 試合・合宿などの遠征中は、酒、タバコ、ギャンブルは禁止。  
※ (公財) 日本水泳連盟規則に準じる  
(9) 試合及び公式な場への移動時の私服は、サンダル及びダラシない服装や奇抜な格好は禁止。  
(10) 練習中におけるスマートフォンの利用は禁止。  
※ 練習・競技の為、連絡手段の為に必要な場合は、コーチに許可をとる

- (11) チーム内での積極的な発言、コミュニケーションに尽力する。
- ※1 感覚や技術、精神面など、競技に関わる多くのことをチームで共有し、高め合い、支え合う。
  - ※2 どんなに互いに親しい仲でも、最低限の礼儀を尽くす。
- (12) 東京 SC ならびに所属学校、所属企業、スポンサーに細心の配慮をし、言葉だけでなく形で、早めの相談や感謝の意を伝える。(礼状、訪問など)
- (13) チームの公式活動(強化事業・取材・慈善活動・公式訪問・撮影)には特別な理由がない限り参加すること。
- ※特別な理由とは、冠婚葬祭やスポンサー・第一所属の事業やその意向を意味す
- (14) コンディショニングについては、(公財)日本水泳連盟公式派遣・強化事業以外は、チームトレーナーを最優先し、その他、必要とされる場合は、チームトレーナーとヘッドコーチに相談の上、他のコンディショニングトレーナーの対応を受けること。
- (15) 東京 SC の選手が試合中の際は、特別な理由がない限り、まとまって応援すること。
- ※特別な理由とは、次に控えている自らの試合に向けたコンディショニング、取材、ドーピングコントロールを意味する。
- また、東京 SC の選手が表彰された場合は、表彰式の受賞者待合所で受賞選手を全員で讃える。受賞者待合所近くに行けない場合は、観客席にまとまって、表彰される選手を讃えること。
- (16) 上記の規則が守れないと判断された場合、本チームを辞退する。

10. その他 本チームに所属した選手は中学3年時と高校3年時に本チームの継続を審議する。

令和4年(2022年)10月1日より施行

令和7年(2025年)4月1日一部改正