令和７年度

第４９回　関東中学校水泳競技大会

山梨県選手団のしおり



学校名（　　　　　　　　　中学校　）

学年（　　　）　氏名（　　　　　　　　　　　　　　　　）

関東中学校水泳競技大会に参加される選手の皆さんへ

山梨県小中体連水泳専門部

関東中学校水泳競技大会への出場おめでとうございます。日頃の練習の成果を十分に発揮し、山梨県の代表選手としての自覚を持ち、大会に参加してほしいと思います。

このしおりに書いてあることは、山梨県小中体連水泳専門部よりお願いです。参加する全選手が守ってほしい事項となります。顧問の先生とよく確認し、有意義な大会参加となるようにしましょう。

参加にあたって

１　目的

 　　（１）関東レベルの水泳大会に参加することで、自分自身の力量を高める。

　　（２）集団行動を通して、規律ある行動を身につける。

　　（３）同じ水泳競技を行う仲間と励まし、協力し合い、チームワークを養う。

２　日程　　２０２５年８月７日（木）〜９日（土）

３　大会会場

　　千葉県国際総合水泳場

　　　　住所　：　〒２７５－００２４ 千葉県習志野市茜浜２－３－３

　　　　電話　：　０４７―４５１－１５５５

４　宿舎

　　　　ホテル　：

　　　　住所　：　〒

　　　　電話 ：　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　FAX ：

５　持ち物

　　・水泳用具　　　・洗面用具　　　・着替え（下着・靴下・Tシャツ等＊２泊３日分）　　　・筆記用具

・ビニール袋（ジップロックになっているものもあると良い）　　・飲み物　　　・しおり　　　・タオル

・常備薬　　　・保険証　　　・夏休みの課題　　　・マスク（必要に応じて）

６　服装

　　各学校指定のジャージ・選手団ポロシャツ・大会記念Tシャツ

　　※会場内での行動時、上着は選手団ポロシャツが望ましい

７　タイムテーブル

８月６日（水）　【バス　：　９：00（小瀬スポーツ公園第３駐車場発）　⇒　1２：00（千葉国際水泳総合場着）】

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時刻 | 行動予定 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 13:00 | 千葉国際総合水泳場着 |  |
|  | 会場のプールで練習 |  |
| 17:00 | 練習終了後、宿舎へ |  |
| 17:30 | 宿舎着、チェックイン |  |
|  | 夕食（レストラン） |  |
|  | 買い物（飲み物など） |  |
|  | 翌日の準備、勉強、入浴など |  |
| 22:00 | 就寝 | 睡眠をしっかりとりましょう！ |

８月７日（木）　大会１日目

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時刻 | 行動予定 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  6:00 | 起床 |  |
|  6:30 | 朝食（レストラン） |  |
|  7:30 | 会場へ移動 |  |
|  8:00 | ウォーミングアップ |  |
|  | 昼食（弁当） |  |
| 16:00 | 終了後、宿舎へ移動 |  |
|  | 夕食（レストラン） |  |
|  | 買い物（飲み物など） |  |
|  | 翌日の準備、勉強、入浴など |  |
| 22:00 | 就寝 | 睡眠をしっかりとりましょう！ |

８月８日（金）　大会２日目

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時刻 | 行動予定 |  |
|  6:00 | 起床 |  |
|  6:30 | 朝食（レストラン） |  |
|  7:30 | 会場へ移動 |  |
|  8:00 | ウォーミングアップ |  |
|  | 昼食（弁当） |  |
| 16:00 | 終了後、宿舎へ移動 |  |
|  | 夕食（レストラン） |  |
|  | 買い物（飲み物など） |  |
|  | 翌日の準備、勉強、入浴など |  |
| 22:00 | 就寝 | 睡眠をしっかりとりましょう！ |

８月９日（土）　【　バス　：　17：00　（千葉国際総合水泳場）　⇒　20：30　（小瀬スポーツ公園第３駐車場）　】

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時刻 | 行動予定 |  |
|  6:00 | 起床 |  |
|  6:30 | 朝食（レストラン） |  |
|  7:30 | 宿舎チェックアウト、会場へ移動 |  |
|  8:00 | ウォーミングアップ |  |
|  | 昼食（弁当） |  |
|  | 終了後、バス乗車 |  |
| 17:00 | 千葉国際総合水泳場発 |  |
| 20:30 | 小瀬スポーツ公園第３駐車場着 |  |
|  | 解散 | ゆっくり休みましょう。 |

８　選手団としてのきまり・心得

◇関東中学校水泳競技大会は、クラブの大会とは異なり、教育内大会であるため、大会中は「学校単位」や「支部単位」での行動を意識してください。　普段の学校生活のきまりをしっかりと守り、良い結果が出せるように、競技に集中しましょう。

◇スマートフォンは、原則持参しない。持っていかなければならない場合には、まず顧問と相談し、許可を得ること。また、使用する際は顧問のいるところで使用すること。

移動に関して

1. 服装について

選手団のポロシャツ、学校指定の体育着、大会記念Tシャツのみとする。

(自由な服装は認めない。関東中体連主催大会に参加している自覚を持つこと。クラブチーム

で参加する大会とは異なる。)

1. 飲食について

水分補給は、各自必要に応じて行う。食事は行わない。

1. 感染症対策について

移動中は、混雑の様子によってマスクの着用を判断する。

大会会場に関して

1. 服装について

移動と同様とする。スイミングクラブのマーク等の入ったものを着用しての入場はできない。

(ジャージ、バッグ等)

1. 自己管理を行うこと

大会中の自己管理をしっかりと行い、自己ベストが残せるよう調整をしてください。

自己のレースに影響がなければ、観客席にて県の選手団の競技を応援すること。

1. 貴重品の管理

貴重品の管理においては、基本的に自己責任とする。

必要に応じて、引率者に預ける等の対応を取る。

1. ゴミの廃棄について

大会会場で配付される弁当については、指定の場所に持っていき、処分する。

観客席の座席等に置きっぱなしにしないこと。それ以外のゴミは各自で持ち帰る。

宿泊施設に関して

1. 部屋での服装について

宿舎内の服装は各自でふさわしい服装を判断し着用する。

(選手団ポロシャツや学校の体育着でなくても良い)

1. 部屋の行き来について

原則として行わない。用事がある場合は部屋の外で短時間で済ますこと。

特に、男女の部屋の行き来は絶対に行わない。

（判明した場合は顧問と専門委員長で厳重に指導を行う。）

1. 外出について

引率者が把握しない外出は絶対に認めない。（選手の安全確保のため）

コンビニ等の利用については、引率者と同伴のもと行う。時間等を決め、計画的に行う。

1. 貴重品の管理

貴重品の管理においては、基本的に自己責任とする。

必要に応じて、引率者に預ける等の対応を取る。

1. 就寝について

消灯時間は ２２：００ とする。それ以降は部屋からの出入りを原則として認めない。

顧問への緊急連絡等は除く。起床時間も早くなります。レースに備え、早めに休みましょう。

その他(期間中全般の注意事項)

1. 困ったことがあればすぐに相談すること

近くに顧問の先生がいなければ他の学校の先生でも良いので、すぐに相談してください。

◆これらのことを守り、自己ベスト達成に向け、精一杯競技に集中してください。

良い結果が出せることを期待しています。