

2026年9月

ルネサンス相模原 練習予定表

		選手		育成		備考
9/1	火		18:50～20:50		18:50～20:00	
9/2	水		OFF		OFF	
9/3	木		OFF		18:50～20:00	
9/4	金		18:50～20:50		OFF	
9/5	土		17:00～19:00		15:45～17:00	
9/6	日	6:30～8:30	OFF		OFF	
9/7	月		18:50～20:50		OFF	
9/8	火		18:50～20:50		18:50～20:00	
9/9	水		OFF		OFF	
9/10	木		OFF		18:50～20:00	
9/11	金		18:50～20:50		OFF	
9/12	土		17:00～19:00		15:45～17:00	
9/13	日	国民皆泳 兼 中部地域クラブ対抗戦@さがみはらグリーンプール				練習休み
9/14	月		18:50～20:50		OFF	
9/15	火		18:50～20:50		18:50～20:00	
9/16	水		OFF		OFF	
9/17	木		OFF		18:50～20:00	
9/18	金		18:50～20:50		OFF	
9/19	土		17:00～19:00		15:45～17:00	
9/20	日	6:30～8:30	OFF	6:30～8:30	OFF	レース水着を持ってきてください。
9/21	月	7:30～10:00	OFF		OFF	
9/22	火	第36回神奈川県学童学年別水泳競技大会@横浜国際メインプール			18:50～20:50	出場しない選手は、育成と合同練習
9/23	水				OFF	
9/24	木		OFF		18:50～20:00	
9/25	金		18:50～20:50		OFF	
9/26	土		17:00～19:00		15:45～17:00	
9/27	日	6:30～8:30	OFF		OFF	保護者会@13:30～14:15
9/28	月		18:50～20:50		OFF	
9/29	火		18:50～20:50		18:50～20:00	
9/30	水		OFF		OFF	

※予定は変更する場合がございます。※予定表の塗りつぶしは、練習がありませんので予めご了承ください。

・チェックイン、チェックアウトは必ず行いましょう。（保護者様の登録アドレスにメールが届きます。）

・朝練時、祝日営業時は保護者の観覧はできません。

・欠席は、れんらくアプリから登録ください。

・体調管理、怪我の防止、自己管理をできるようにしましょう。

・原則、遅刻は禁止です。 正当な理由があれば、事前に担当コーチへ伝えてください。

話をイメージ化する: 聞いた内容を自分の言葉で要約し、理解を深めることで記憶に残りやすくなります。

すぐに復唱して確認する: 聞いた内容を自分の言葉で復唱することで、記憶を確認し、定着させることができます。

ポイントだけを簡単にメモする: 重要なポイントを短いメモとして記録することで、記憶を強化します。

年間出場スケジュール

■9月13日（日） 第65回相模原市国民皆泳大会 兼 中部地域クラブ対抗戦@さがみはらグリーンプール 参加対象：選手・育成

■9月22日（火）、23日（水） 第36回神奈川県学童学年別水泳競技大会@横浜国際メインプール 参加対象：中部地域内選抜

■10月17日（土）、18日（日） HAYABUSA CUP@横浜国際サブプール 参加対象：選手・育成

■10月25日（日） 第37回神奈川県ジュニア四地域対抗水泳競技大会@横浜国際サブプール 参加対象：中部地域内選抜

■11月22日（日） ルネサンスクラブ対抗水泳競技大会@千葉国際総合水泳場 参加対象：標準記録突破者

■11月28日（土）、29日（日） 相模原市秋季記録会@横浜国際サブプール 参加対象：選手・育成

■12月12日（土）、13日（日） かながわゆめ国体@横浜国際サブプール 参加対象：選手・育成

■1月16日（土）、17日（日） 第53回 J S C A 新年フェスティバル水泳競技大会2027@横浜国際サブプール 参加対象：標準記録突破者

■1月30日（土）、31日（日） 神奈川県冬季記録会@横浜国際サブプール 参加対象：標準記録突破者

■2月28日（日） 第49回全国JOCジュニアオリンピックカップ春季 神奈川県最終予選会@横浜国際サブプール 参加対象：標準記録突破者

■3月13日（土）、14日（日） 相模原市短水路記録会@相模原GPメインプール 参加対象：選手・育成

■3月27日（土）～30日（火） 第49回 全国 J O C ジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会@東京アクアティクスセンター 参加対象：全国大会標準記録突破者

※上記大会は予定ですので変更になる場合がございます。予めご了承ください。

参加対象においては

「選手・育成」の場合、標準記録はございません。

「標準記録突破者」、「全国大会標準記録突破者」の場合、別途標準記録表をご確認ください。

「中部地域内選抜」の場合、ベストタイムを持ち寄り、ランキングを作成し、上位者から出場権を獲得していきます。