

令和 7 年 4 月 1 日

登録団体担当者各位

一般社団法人 奈良県水泳連盟  
会 長 山本 良介  
競技部統括 阪本 憲一

令和 7 年度 奈良県強化指定選手合同練習会について

拝啓 時下ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。平素は、当連盟事業推進の上にひとかならぬご協力を頂き、誠にありがとうございます。

さて、本連盟では競技力向上の一環として、令和 7 年度の全国大会出場にむけて強化指定選手を対象に合同練習会を実施します。少しでも長水路で練習する機会を増やすとともに、さらなる競技力の向上を目指すべく「スイムピア奈良」を拠点に練習会を実施いたします。練習への参加については任意とさせていただきますので、参加希望をされる方は、下記の日程をご確認上、下記の QR コードよりお申し込みください。事前の問い合わせについては、阪本までご連絡ください。

【 奈良県強化指定選手合同練習会 】

練習会場： スイムピア奈良（長水路）

日 時： 5 月 1 5 日（木）～ 7 月 1 0 日（木）

| 日 程         | 時 間         | 日 程         | 時 間         | 日 程         | 時 間         |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 5 月 15 日（木） | 18:15～21:00 | 6 月 03 日（火） | 17:30～21:00 | 6 月 26 日（木） | 17:30～21:00 |
| 5 月 20 日（火） | 18:15～21:00 | 6 月 05 日（木） | 17:30～21:00 | 7 月 01 日（火） | 17:30～21:00 |
| 5 月 22 日（木） | 18:15～21:00 | 6 月 12 日（木） | 17:30～21:00 | 7 月 03 日（木） | 17:30～21:00 |
| 5 月 29 日（木） | 18:15～21:00 | 6 月 17 日（火） | 17:30～21:00 | 7 月 10 日（木） | 17:30～21:00 |

※練習時間にはストレッチ・補強・水中練習を含んでいます。

※練習用具等は各自で準備して下さい。（ストレッチマット・インシューズを各自用意してください）

- 対 象： ① 県内のスイミングクラブ・中学・高校に在籍するもの（中学生以上）  
② 2024、2025 年度奈良県強化指定選手（S、A、B、C、K 指定強化）  
③ 2024 年度インターハイ、全国中学、国体、全国 J O の個人種目出場者  
④ 下記の練習会参加標準記録突破者（高校生以上）※長水路記録のみ

|     | 自 由 形 |         |         |         | 背 泳 ぎ   |         | 平 泳 ぎ   |         | バタフライ   |         | 個人メドレー  |         |
|-----|-------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|     | 50m   | 100m    | 200m    | 400m    | 100m    | 200m    | 100m    | 200m    | 100m    | 200m    | 200m    | 400m    |
| 男 子 | 24.55 | 53.63   | 1:56.88 | 4:08.52 | 1:00.09 | 2:10.18 | 1:06.53 | 2:23.04 | 57.22   | 2:07.07 | 2:11.12 | 4:39.29 |
| 女 子 | 27.71 | 1:00.30 | 2:10.20 | 4:31.93 | 1:06.94 | 2:24.21 | 1:15.23 | 2:39.83 | 1:04.73 | 2:22.61 | 2:25.28 | 5:07.90 |



⇐ 参加は左記の QR コードからお申し込みください。