

選手クラス・選手育成クラス 新コンセプトのご案内

KITAJIMAQUATICSでは、単に「速く泳げる選手」を育てるのではなく、
「自ら考え、行動し、自分自身をマネジメントできる選手を育成する」
ことを新たなコンセプトとします。

ジュニア期の大会結果だけを追うのではなく、中学・高校・大学、さらにシニアまで
長期的に競技力を伸ばし続けられる選手を育成します。

KITAJIMAQUATICS
新・選手クラス

10月 プレスタート
1月 正式スタート

KITAJIMAQUATICS独自の強み

① 自ら考え、 行動できる選手



自分自身をマネジメント
する力を身につけます。

- 自分の課題を見つける
- 必要な練習を考える
- レースに向けて準備する
- 体調や疲労を管理する

「コーチに管理してもらう選手」から
「自分で自身を管理できる選手」へ。

② 長期的な成長を 見据えた選手育成



基礎を大切に、将来の
競技力につながる土台を
つくります。



自らピークを作る経験を
積み重ね、習慣化します。

③ 「泳ぐ」だけではなく、 身体を鍛え、整える



水中で泳ぐことだけでなく
総合的に身体を強化・管理
します。

- 水中トレーニング
- ×
- 陸上トレーニング
- ×
- コンディショニング
- ×
- セルフケア



定期クラス化後は、定期クラス受講者を
対象に2〜3か月に1度、**芹澤コーチ**に
よる約10分間のケアを実施予定です。

④ トップ選手の 経験から学ぶ



現役選手・元日本代表経験
選手・トップアスリートを支える
トレーナーなどから
実際の経験に基づいた学び
の機会を提供します。

- 練習への向き合い方
- レースへの準備の仕方
- コンディショニング
- 自己管理
- 競技を継続するための考え方

トップレベルを目指す為に
必要な考え方や習慣を学び
ます。

⑤ 競技力だけでなく、 信頼される選手へ



自覚・責任・規律を持ち、
周囲から信頼される選手を
育成します。

- チームのルールを守る
- 周囲への感謝や配慮
- 自分の行動に責任を持つ
- 競技内外での信頼を築く

人として成長することが、
競技力の向上につながります。

KITAJIMAQUATICSが目指す選手像

「速く泳げる選手」から「自ら成長できる選手」へ



これらを総合的に身につけ、

自ら考え、行動し、自分自身をマネジメントしながら、
ジュニアからシニアまで長期的に競技力を高め続けられる選手を目指します。



KITAJIMAQUATICSでは、
「コーチが選手を管理する」のではなく、
「選手自身が自分を管理できるようにする」ことを大切にします。





年間スケジュール (9月スタート)

年間の最大目標を8月(夏季)に設定し、8月にピークを持っていくサイクルを習慣化します。



月間スケジュール (基本パターン: 月3~4回レッスン)

「考える・鍛える・整える」を習慣化し、自分を管理できる選手を育てます。

- 1週目 陸上トレーニング + 水中トレーニング**
陸上30分+水中90分
陸上トレーニングで身体能力を高め、水中で技術向上を図る。
- 2週目 水中トレーニング**
120分
泳力・技術・持久力など、競技力向上を目的に実施。
- 3週目 水中トレーニング**
120分
各練習の目的を理解し、自分の課題に向き合う。
- 4週目 水中トレーニング + セルフケア(ストレッチ)**
水中90分+セルフケア30分
ストレッチやコンディショニングを実施し、身体を整える習慣を身につける。

・専門家による指導

日本代表への帯同経験を持つスポーツトレーナー等による陸上トレーニング・コンディショニング・セルフケアの指導を受けられます。



4 新コンセプトにおけるレッスン内容

選手の競技力だけでなく、選手として必要な総合的な能力を身につけるため、**150分**のレッスンを基本とします。



フィードバックでは、練習内容の振り返りや課題の確認を行い、選手自身が「今日の練習で何を学び、次に何をするのか」を考える時間とします。

5 今後の実施スケジュール・料金

📅 プレスタート	2026年10月～
📅 正式スタート	2027年1月～
🕒 レッスン時間	150分 (水中120分+フィードバック30分)
🏊 プレスタート料金	都度参加: チケットC 6,600円
🏊 正式スタート料金	都度参加: チケットB 8,800円
👥 正式スタート後	月2回の定期クラス化
💰 定期クラス料金	月額 13,200円
📖 3回目以降の受講	チケットB (8,800円) を使用して受講

6 新コンセプトのまとめ

「泳ぐための場所」から「選手として成長するための場所」へ。



KITAJIMAQUATICS独自の選手育成

コーチが選手を管理するのではなく、**選手自身が自分を管理できるようにする。**