

新しい自分に
出会う、
はじめての一步。

初めての
大会デビュー
しませんか？

はじめての方大歓迎！

水泳選手権

～自分のペースで、挑戦しよう！～

申込開始してます！

9時～ 受付開始

9時10分～9時45分 ウォーミングアップ

10時～ 競技開始

開催日
2026年10月31日(土)

会場
グンゼスポーツつかしん店
(25m×4コース)
兵庫県尼崎市塚口本町4丁目8-1
にしまち1F

参加費
2,200円(税込)
※最大3種目エントリー可
リレー種目 1種目 1,650円(税込)
※エントリー制限なし

競技順序

- | | |
|-------------------|----------------------|
| ① 50m × 4 メドレーリレー | ⑨ 25m × 4 ジャストタイムリレー |
| ② 25m × 4 メドレーリレー | ⑩ 25m × 4 フリーリレー |
| ③ 100m 個人メドレー | ⑪ 50m バタフライ |
| ④ 25m バタフライ | ⑫ 50m 背泳ぎ |
| ⑤ 25m 背泳ぎ | ⑬ 50m 平泳ぎ |
| ⑥ 25m 平泳ぎ | ⑭ 50m 自由形 |
| ⑦ 25m 自由形 | ⑮ 50m × 4 フリーリレー |
| ⑧ 25m 申告タイムピットリ！ | |

※「申告タイムピットリ」は、泳法自由！速さを競うのではなく、申告タイムとの誤差を競います。

※「ジャストタイムリレー」は、遅くても、遅くてもダメ！2分ジャストゴールを目指してください。
(泳法もメンバーも自由)

※競技順序は、変更させていただく場合がございます。

泳げなくても
大丈夫！
水に慣れるところから
サポートします！

自分のペースで
OK！
タイムよりも
「挑戦する気持ち」
が大切です！

同じ目標をもつ
仲間ができる！
一人じゃないから
頑張れる！

初めて参加でも
安心！
スタッフがしっかり
サポートします！

はじめるなら、今が最高のタイミング！

競技の合間に ワンポイント レッスン開催!

参加無料
自由参加

どなたでも
ご参加いただけます!

競技の合間の休憩時間に、
水泳のワンポイントレッスンを行います!

元選手や有資格コーチが集結!!



向谷
(広島祇園)



伊口
(京都八幡)



安本
(西明石)



平井
(南草津)

4名のコーチがそれぞれの視点でアドバイスします!

もっと楽に
泳ぎたい!



スタートや
ターンをうまく
なりたい!



フォームを
きれいにしたい!



泳ぎの
コツを知りたい!



実施時間は大会の進行状況に合わせてご案内します!
短い時間でもしっかり学べる内容をご用意しています。ぜひご参加ください!