

	前日練習														ダッシュレーン	男子レーン						
	プール使用																					
	メインA面(女子)							メインB面(男子)									サブ					
	8	7	5	4	3	3	2	1	8	7	5	4	3	3			2	1	1	2	3	4
7:15															女子レーン	男子レーン						
7:30																						
7:45																						
8:00																						
8:15																						
8:30																						
8:45																						
9:00																						
9:15																						
9:30																						
9:45																						
10:00																						
10:15																						
10:30																						
10:45																						
11:00																						
11:15																						
11:30																						
11:45																						
12:00																						
12:15																						
12:30																						
12:45																						
13:00																						
13:15	10歳以下 (375名)							10歳以下 (338名)														
13:30																						
13:45																						
14:00																						
14:15																						
14:30																						
14:45	入替														11-12歳	11-12歳						
15:00																						
15:15	11-12歳 (653名)							11-12歳 (715名)							入替	入替						
15:30																						
15:45																						
16:00																						
16:15																						
16:30																						
16:45	入替														練習	練習						
17:00																						
17:15	前日練習 400m自由形 予選競技練習 (131名)							練習														
17:30																						
17:45																						
18:00																						
18:15																						
18:30																						
18:45																						
19:00	※ダッシュレーンに関しては状況によりレーン数を増やすこともある。																					

備考
基本は、区分分けて分散して練習をして頂きます。
”前日練習”は、前日の方のみ使用してください。
”練習”は前日より早く来られた方や指定時間に間に合わなかった方の時間です。

	1日目														ダッシュレーン	男子レーン								
	プール使用																							
	メインA面(女子)							メインB面(男子)									ダイビングプール		サブ					
	8	7	5	4	3	3	2	1	8	7	5	4	3	3			2	1	女子	男子	1	2	3	4
7:15															女子レーン	男子レーン								
7:30																								
7:45	10歳以下 練習 7:15~8:45 女子226名							10歳以下 練習 7:15~8:45 男子222名							ダイビングプールは ダウン専用とする。 ダウンは競技終了後、 30分以内とする。				10歳以下	10歳以下				
8:00																								
8:15																								
8:30																								
8:45																								
9:00																								
9:15																								
9:30																								
9:45																								
10:00																								
10:15																								
10:30	11-12 練習 10:00~11:15 女子 350名							11-12 練習 10:00~11:15 男子 402名							10歳以下	10歳以下	11-12歳	11-12歳						
10:45																								
11:00																								
11:15																								
11:30																								
11:45																								
12:00																								
12:15																								
12:30																								
12:45																								
13:00																								
13:15	400m自由形 予選競技練習 女子 51名 前日練習 400m個人メドレー 女子 61名							400m自由形 予選競技練習 男子 61名 前日練習 400m個人メドレー 男子 79名									13歳以上	13歳以上						
13:30																								
13:45																								
14:00																								
14:15																								
14:30																								
14:45																								
15:00																								
15:15																								
15:30																								
15:45	決勝競技 練習 出場者256名							CS 800m/1500m 15~16歳 前日練習							400m自由形	400m自由形								
16:00																								
16:15																								
16:30	開始式 16:15~																							
16:45																								
17:00																								
17:15																								
17:30																								
17:45																								
18:00																								
18:15																								
18:30																								
18:45																								
19:00	※ダッシュレーンに関しては状況によりレーン数を増やすこともある。																							

備考
基本は、区分分けて分散して練習をして頂きます。
”前日練習”は、前日の方のみ使用してください。
”練習”は前日より早く来られた方や指定時間に間に合わなかった方の時間です。

44回春 練習スケジュール

		2日目																															
		プール使用																															
		メインA面(女子)					メインB面(男子)					ダイビングプール				サブ																	
		8	7	5	4	3	3	2	1	8	7	5	4	3	3	2	1	女子		男子		1	2	3	4	5	6	7					
7:15	ダッシュレーン	10歳以下 練習 7:15~8:45					10歳以下 練習 7:15~8:45					ダイビングプールは ダウン専用とする。 ダウンは競技終了後、 30分以内とする。				女子 レーン		男子 レーン															
7:30																10歳以下		10歳以下															
7:45																																	
8:00		女子217名					男子194名																										
8:15																																	
8:30																																	
8:45																																	
9:00		10歳以下 予選競技 9:00~9:33																															
9:15							10歳以下					10歳以下				11-12歳		11-12歳															
9:30																練習		練習															
9:45	ダッシュレーン	11-12練習					11-12練習																										
10:00		9:45~10:45 383名					9:45~10:45 393名																										
10:15																																	
10:30																																	
10:45																																	
11:00		11-12歳 予選競技 11:00~12:22																															
11:15							11-12歳					13歳以上 前日練習				13歳以上 前日練習																	
11:30																																	
11:45																																	
12:00																																	
12:15																																	
12:30																																	
12:45	ラッシュレーン	400m個人メドレー 予選競技練習 61名 前日練習					400m個人メドレー 予選競技練習 79名 前日練習																										
13:00																																	
13:15																																	
13:30		400m 個人メドレー 予選競技 13:30~14:16																															
13:45		400m 個人メドレー					400m 個人メドレー					決勝競技 出場者				決勝競技 出場者																	
14:00																																	
14:15		決勝競技 出場者																															
14:30																																	
14:45																																	
15:00		決勝競技 15:00~16:03 152名																															
15:15							決勝競技 出場者					決勝競技 出場者				練習		練習															
15:30		16:05~16:15 12歳以下表彰式																															
15:45																																	
16:00	ラッシュレーン	CS 800m/1500m練習 13/36名					前日練習																										
16:15																																	
16:30																																	
16:45																																	
17:00		CS 800m/1500m 予選競技 17:00~17:54																															
17:15		1500m 出場者					800m 出場者																										
17:30																																	
17:45																																	
18:00																																	
18:15																																	
18:30																																	
18:45		※ダッシュレーンの関しては状況により レーン数を増やすこともある。																															
19:00																																	

備考
基本は、区分けで分散して練習をして頂きます。
”前日練習”は、前日の方のみ使用してください。
”練習”は前日より早く来られた方や指定時間に間に合わなかった方の時間です。

44回春 練習スケジュール

		3日目																															
		プール使用																															
		メインA面(女子)					メインB面(男子)					ダイビングプール				サブ																	
		8	7	5	4	3	3	2	1	8	7	5	4	3	3	2	1	女子		男子		1	2	3	4	5	6	7					
7:15	ダッシュレーン	13-14歳 練習 7:15~8:45					13-14歳 練習 7:15~8:45					ダイビングプールは ダウン専用とする。 ダウンは競技終了後、 30分以内とする。				女子 レーン		男子 レーン															
7:30																13-14歳		13-14歳															
7:45																																	
8:00		女子272名					男子300名																										
8:15																																	
8:30																																	
8:45																																	
9:00		13-14歳 予選競技 9:00~10:17																															
9:15							13-14歳 男子					13-14歳 女子				15-16歳 練習		15-16歳 練習															
9:30																																	
9:45																																	
10:00							15-16歳練習 女子125名					15-16歳練習 男子149名																					
10:15																																	
10:30																																	
10:45																																	
11:00																																	
11:15																																	
11:30		15~16歳 予選競技 11:30~12:17																															
11:45							15-16歳 男子					15-16歳 女子				CS 練習		CS 練習															
12:00																																	
12:15																																	
12:30	ラッシュレーン	CS 練習 女子374名					CS 練習 男子395名									1500m 専用		800m 専用															
12:45																																	
13:00																																	
13:15																																	
13:30		CS 予選競技 13:30~15:03																															
13:45							CS 男子					CS 女子				決勝競技 出場者		決勝競技 出場者															
14:00																																	
14:15																																	
14:30																																	
14:45																																	
15:00		決勝競技 出場者																															
15:15							決勝競技 出場者					決勝競技 出場者				216名		216名															
15:30																																	
15:45																																	
16:00																																	
16:15	ラッシュレーン	決勝競技 15:50~17:56					決勝競技 出場者					決勝競技 出場者				前日練習		前日練習															
16:30																																	
16:45																																	
17:00																																	
17:15																																	
17:30																																	
17:45																																	
18:00																																	
18:15																																	
18:30																																	
18:45		※ダッシュレーンの関しては状況により レーン数を増やすこともある。																															
19:00																																	

備考
基本は、区分けで分散して練習をして頂きます。
”前日練習”は、前日の方のみ使用してください。
”練習”は前日より早く来られた方や指定時間に間に合わなかった方の時間です。

44回春 練習スケジュール

		4日目																					
		プール使用																					
		メインA面(女子)						メインB面(男子)						ダイビングプール		サブ							
		8 7 5 4 3 3 2 1						8 7 5 4 3 3 2 1						女子		男子		1 2 3 4 5 6 7					
7:15	ダッシュレーン	13-14歳 練習 7:15~8:45						13-14歳 練習 7:15~8:45						ダイビングプールは ダウン専用とする。 ダウンは競技終了後、 30分以内とする。		女子 レーン		男子 レーン					
7:30																13-14歳		13-14歳					
7:45		13-14歳		13-14歳																			
8:00		女子301名		男子340名																			
8:15		女子301名		男子340名																			
8:30	女子301名		男子340名																				
8:45	女子301名		男子340名																				
9:00																							
9:15																							
9:30																							
9:45																							
10:00																							
10:15																							
10:30																							
10:45																							
11:00																							
11:15																							
11:30																							
11:45																							
12:00																							
12:15																							
12:30																							
12:45																							
13:00																							
13:15																							
13:30																							
13:45																							
14:00																							
14:15																							
14:30																							
14:45																							
15:00																							
15:15																							
15:30																							
15:45																							
16:00																							
16:15																							
16:30																							
16:45																							
17:00																							
17:15																							
17:30																							
17:45																							
18:00																							
18:15																							
18:30																							
18:45																							
19:00																							

※ダッシュレーンの関しては状況により
レーン数を増やすこともある。