

第102回(2026年度)日本選手権水泳競技アーティスティックスイミング競技  
練習時間(予定)

2026.4.21更新

	メインプール		ダイビングプール
	競技エリア	競技エリア外(30m外)	
5/21(木)			
開場 9:15	10:00 ~ 11:30 使用不可	グループ別公式練習	終日フリー
閉場 19:30	11:30 ~ 19:10 グループ別公式練習(曲かけ練習)※公式練習時間参照	※公式練習時間参照	
5/22(金)			
開場 9:15	9:25 ~ 9:40 Warming-up 9:40 ~ 10:10 女子デュエットTech 曲かけ練習(出場順1~23) 10:10 ~ 10:20 アクロバティックルーティン 曲かけ練習(出場順1~5) 10:20 ~ 10:30 アクロバティックルーティン 曲かけ練習(出場順6~10) 10:30 ~ 10:50 女子ソロ・男子ソロTech のみ 11:00 ~ 11:10 開会式 11:20 ~ 14:00 女子ソロ Technical 男子ソロ Technical 14:15 ~ 女子ソロ・男子ソロ Technical 表彰 15:15 ~ 17:20 女子デュエット Technical 17:35 ~ 女子デュエット Technical 表彰 18:00 ~ 19:00 アクロバティックルーティン 19:15 ~ アクロバティックルーティン 表彰	*競技中指定種目練習可・アクロバティック練習不可 *競技終了後、表彰終了まで練習不可 9:25~9:40 Warming-up 9:40~10:00 女子ソロ・男子ソロTechのみ アクロバティックルーティン 出場順6~10 アクロバティックルーティン 出場順1~5 女子デュエットTechのみ *式典中の練習不可 女子ソロ・男子ソロ・デュエットTechnicalのみ *競技終了後、表彰終了まで練習不可 女子デュエットTechnical・アクロバティックルーティンのみ *競技終了後、表彰終了まで練習不可 アクロバティックルーティンのみ *競技終了後、表彰終了まで練習不可	Warming-up 終日フリー *アクロバティック 接触注意
閉場 19:45			
5/23(土)			
開場 9:15	9:25 ~ 9:40 Warming-up 9:40 ~ 9:55 女子ソロFree・ミックスデュエットTech のみ 9:55 ~ 10:00 ミックスデュエットTech 曲かけ練習(出場順1~3) 10:00 ~ チームTech 出場順1~8 10:06 ~ 10:15 チームTech 曲かけ練習(出場順1~8) 10:15 ~ チームTech 出場順9~15 10:22 ~ 10:30 チームTech 曲かけ練習(出場順9~15) 10:30 ~ チームTech 出場順16~22 10:37 ~ 10:45 チームTech 曲かけ練習(出場順16~22) 11:00 ~ 11:15 ミックスデュエット Technical 11:30 ~ ミックスデュエットTechnical 表彰 11:55 ~ 14:15 女子ソロ Free 男子ソロ Free 14:30 ~ 女子ソロ・男子ソロ Free 表彰 15:30 ~ 17:55 チーム Technical 18:10 ~ チーム Technical 表彰	*競技中指定種目練習可・アクロバティック練習不可 *競技終了後、表彰終了まで練習不可 9:25~9:45 Warming-up 9:45~10:00 チームTech 出場順1~8のみ 10:00~10:15 チームTech 出場順9~15のみ 10:15~10:30 チームTech 出場順16~22のみ 10:30~ ミックスデュエットTech、女子ソロ・男子ソロのみ *競技終了後、表彰終了まで練習不可 女子ソロ・男子ソロ・チームTechのみ *競技終了後、表彰終了まで練習不可 チームTechのみ *競技終了後、表彰終了まで練習不可	Warming-up 終日フリー *アクロバティック 接触注意
退場 18:40	18:30 ~ 18:50 ファーストスイム練習(18:40~曲かけ練習)		
閉場 19:10			
5/24(日)			
開場 9:15	9:25 ~ 9:35 Warming-up 9:35 ~ 9:45 ファーストスイム 曲かけ練習(出場順) 9:45 ~ 女子デュエットFree・ミックスデュエットFreeのみ 9:51 ~ 10:14 女子デュエットFree 曲かけ練習(出場順1~23) 10:14 ~ 10:20 ミックスデュエットFree 曲かけ練習(出場順1~6) 10:20 ~ チームFree 練習(出場順1~6) 10:24 ~ 10:30 チームFree 曲かけ練習(出場順1~6) 10:30 ~ チームFree 練習(出場順7~12) 10:34 ~ 10:40 チームFree 曲かけ練習(出場順7~12) 10:40 ~ チームFree 練習(出場順13~17) 10:44 ~ 10:50 チームFree 曲かけ練習(出場順13~17) 11:00 ~ 11:10 ファーストスイム 11:20 ~ 14:15 女子デュエット Free ミックスデュエット Free 14:30 ~ 女子デュエット・ミックスデュエット Free 表彰 15:15 ~ 17:00 チームFree 17:15 ~ チームFree 表彰 17:40 ~ 18:30 GALA	*競技中指定種目練習可・アクロバティック練習不可 *競技終了後、表彰終了まで練習不可 9:25~9:40 Warming-up 9:40~ 女子デュエット・ミックスデュエットFreeのみ 10:10~10:20 チームFree 出場順1~6のみ 10:20~10:30 チームFree 出場順7~12のみ 10:30~10:40 チームFree 出場順13~17のみ 10:40~ フリー *ファーストスイム中の練習不可 女子デュエット・ミックスデュエットFreeのみ *競技終了後、表彰終了まで練習不可 チームFree・GALAのみ *競技終了後練習不可	Warming-up 終日フリー *アクロバティック 接触注意
閉場 19:00			

※曲かけ練習中は、掛かっている曲の出場順グループが競技エリア内で練習可。  
※練習中の事故防止に努め、リフト、アクロバティック動作は十分に注意すること。