

スポーツの秋で勝負！今年最後の大会

☆ 11月の練習会

1、日 時： 11月18日(土曜日) 11:00～12:45

※場 所：板橋区立赤塚体育館室内温水プール

一般用プール 25メートル×13メートル(水深 1.1メートルから 1.3メートル)

児童用プール 13メートル×6メートル(水深 0.6メートルから 0.7メートル)

※集 合：地下2階入り口ホール 11:00

※支部会員はどなたでも参加できます。※ご自身で健康管理をお願いします。



☆第38回三菱養和マスタース水泳競技大会

開催日：2023年12月10日(日)

会 場：公益財団法人三菱養和会 東京都豊島区巣鴨 2-8-1

巣鴨スポーツセンタープール(25m×8レーン×2面)

JR山手線 巣鴨駅 北口より徒歩約2分 都営三田線 巣鴨駅 A4出口より徒歩約2分

開 場：8:00 開会式9:15 競技開始9:30 エントリー状況により変更します。

○集 合：午前8:00 JR山手線 巣鴨駅 改札口付近(遅れた場合は直接会場へ)

競技順序 = プログラムNo.

No.1 4×25m メドレーリレー	No.6 25m 平泳ぎ	No.11 50m 平泳ぎ
No.2 100m 個人メドレー	No.7 100m 自由形	No.12 50m 自由形
No.3 25m 自由形	No.8 4×25m フリーリレー	No.13 8×25m 男女混合フリーリレー
No.4 50m 背泳ぎ	No.9 25m 背泳ぎ	
No.5 50m バタフライ	No.10 25m バタフライ	

① 個人種目 競技者の歴年齢により次の年齢区分によって行います。

25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
～	～	～	～	～	～	～	～	～	～	～	～
29	34	39	44	49	54	59	64	69	74	79	84

※85以降同様に5歳ごととする

年齢は歴年齢(2023年12月31日現在の年齢)



☆ 10月の練習会報告 10月21日(土)赤塚プールの練習会は女性3名、男性6名、合計9名でした。

下赤塚駅前の中華店で懇親会をしました。



※水泳部事務局 寺島 滋 Tel.03-5943-5811

E-mail: office-tera@ymail.plala.or.jp