

研修員報告 〈水泳／競泳 岩崎 恭子〉



平成14年度・短期派遣
(水泳／競泳)



I. 研修題目

競泳における児童選手のトレーニング方法及びそのコーチングについて

II. 研修期間

平成14年10月4日～平成15年10月1日

III. 研修地及び日程

(1) 主な研修先

アメリカ、カリフォルニア州オレンジカウンティ市
Mission Viejo Nadadores Swimming Club

(2) 受け入れ関係者

Bill Rose氏 (ヘッドコーチ)
Siga Rose氏 (ジュニア担当ヘッドコーチ)

(3) 研修日程

①通常研修

- ・ 8時半から13時：Mission Viejo市内にある、サドルバックカレッジにおいて語学研修
- ・ 14時半から19時：Mission Viejo Nadadores Swimming Clubにおいてトレーニング方法及びコーチングを学ぶ

②特別研修

- ・ 約月に1度の児童選手の試合同行
- ・ 7月7日～7月30日 世界選手権 (スペイン・バルセロナ) 日本水泳連盟広報として

IV. 研修概要

(1) 研修報告

Mission Viejo Nadadores Swimming Clubは1968年にMission Viejo市ができたと同時期に市の活性化のためswim clubを街が支援し25人のスイマーからはじまったスイミングスクールである。

今までにオリンピックでは12個の金メダル、3個の銀メダル、1個の銅メダルを獲得している。そのほかの国際大会などでもいくつものメダルを獲得している選手を輩出したスイミングクラブである。

Mission Viejoはロサンゼルスとサンディエゴの間にある。環境もよいこともあって、隣の市などには日本の企業も多くある街であった。

①練習のスケジュール

National I (14歳以上AAA以上)	月～金15時から17時半 土7時から9時
National II (13歳以上AAA以上)	月、火、木、金5時から6時半 月～金15時から17時半 土7時から9時
Level 9 Gold (13歳～14歳AAA)	月、火、木、金5時から6時半 月～金15時半から17時半 土7時から9時
Level 9 Blue (13歳～14歳A)	月～金15時半から17時半 土7時から9時
Level 8 Gold (11歳～12歳AAA)	月～金17時半から19時半 土9時から11時
Level 8 Blue (11歳～12歳A)	月～金17時半から19時半 土9時から11時
Level 7 (11歳～12歳AAA)	月～金17時半から19時半 土7時から9時
Level 6 (11歳～12歳B～C)	月～金18時から20時 土7時から9時
Level 5 (11歳～12歳B～C)	月～金18時から20時 土9時から11時
Level 4 Gold (9歳～10歳A)	月～金16時半から18時15分 土9時から11時
Level 4 Blue (9歳～10歳A～B)	月～金16時半から18時15分 土9時から11時
Level 3 (9歳～10歳B～C)	月～金17時45分から19時半 土9時から11時
Level 2 (6歳～9歳A～B)	月～木15時半から17時 土8時から9時半
Level 1 (6歳～9歳B～C)	月～金15時から16時
Novice Team I (5, 6歳)	火、木、金15時半から4時15分
II (7, 8歳)	火、木、金4時15分から5時
III (9, 10歳)	火、木、金5時から5時45分

1年間このスイミングスクールでLevel 1, Level 2, Level 4の6歳から10歳のジュニア選手のコーチングについて学んだ。

日本と同様に他のスポーツに通っている選手も多いため、練習日は毎日あり、いつ来ても良いことになっているが、週3回は必ず練習に来るようにと伝えることになっている。出席率が悪いときにはコーチが家庭に連絡をすることもある。

月曜日から金曜日は担当コーチが練習メニューを決め、土曜日はクリニック（各



種目のポイントなどを重点に練習をする)の日としNational 1, 2の選手数名がジュニアの選手に見本をみせ、練習をする。ジュニアの選手とナショナル選手の交流があると、トップ選手への憧れなどでとても役にたっているとコーチが話していた。

プライベートレッスンをとることができ、担当コーチに30分のレッスンを受けることができる。(有料。30ドルから50ドル)練習の前後に行われることが多く、ほとんどのジュニア選手が月に1度ぐらいの割合で行っていた。

月に1～2回の割合で土、日曜日に試合が組まれ試合に参加した。

Mission Viejoスイミングスクールは南カリフォルニア水泳協会に所属しており、試合では1日4種目に参加でき、2日間で、計8種目に参加できる。ほとんどの選手は8種目に参加する。



コーチと



プール

②施設

- 50メートル×8コース、
- 25ヤード×8コース（ダイビングプールとしても使用可能）、
- 幼児プール
- 以上3つの屋外プール。

陸上トレーニングの施設は隣接したYMCA（民間のスポーツクラブ）のジムを使用することができる。

③1日の練習風景

約15分のストレッチとミーティングを行う。ストレッチは、日本の選手たちが行っていることとはほぼ同じ、ストレッチを行う。ストレッチの後は簡単な腹筋、背筋、腕立て伏せなども行う。

週に1度はボールゲームなどの遊びを交えて体を温める。

ミーティングではその週末には何のクリニックを行うか、次の試合はどこで行うか、試合のルールなどをコーチが質問し選手たちに問いかけ答えさせる。時々、答えた選手には飴玉や文具を配り、ものつり作戦もあった。



ダイビングプール



ミーティング



テクニク



子供たちと



ハロウィン

それぞれのレベルで30分はストレッチとミーティングに当てられるので、そのほかの時間が水中の時間となる。

クリスマスや、イベントなどの日には水中の練習の時間を使ってリレーなどで遊びの時間になることもある。

レベル分けは練習スケジュールのところにAAA、A、B、Cとあるが南カリフォルニアスイミング協会が規定した標準タイムがあり、(資料1参照) そのタイムを切れた選手やその選手の性格などを考え、コーチが進級を決める。年に約3度進級の入れ替えがある。

- ④選手、コーチ、両親へのコンタクト方法
月に1度コーチ(アシスタントコーチも含む)のミーティングが行われ次月の試合のスケジュール、申し込みの締め切りなど確認をしたり、レベルごとの練習状況などを報告する。

親とコーチのミーティングも3ヶ月に



BOX

資料 1

平成14年度・短期派遣（水泳／競泳）



8 & UNDER GIRLS				8 & UNDER BOYS			
SHORT COURSE YARDS				SHORT COURSE YARDS			
Event	A Min.	B Min.	C Max.	Event	A Min.	B Min.	C Max.
25 Freestyle	18.10	21.70	21.71	25 Freestyle	17.60	21.10	21.11
50 Freestyle	40.50	48.60	48.61	50 Freestyle	39.40	47.30	47.31
100 Freestyle	1:28.40	1:46.10	1:46.11	100 Freestyle	1:25.00	1:42.00	1:42.01
25 Backstroke	22.20	26.60	26.61	25 Backstroke	21.60	25.90	25.91
50 Backstroke	48.10	57.80	57.81	50 Backstroke	46.80	56.30	56.31
25 Breaststroke	24.00	28.80	28.81	25 Breaststroke	23.30	28.00	28.01
50 Breaststroke	52.30	1:02.80	1:02.81	50 Breaststroke	51.00	1:01.20	1:01.21
25 Butterfly	21.30	25.60	25.61	25 Butterfly	21.30	25.60	25.61
50 Butterfly	46.30	55.60	55.61	50 Butterfly	47.00	56.40	56.41
100 Ind. Medley	1:41.20	2:01.40	2:01.41	100 Ind. Medley	1:38.50	1:58.20	1:58.21
LONG COURSE METERS				LONG COURSE METERS			
Event	A Min.	B Min.	C Max.	Event	A Min.	B Min.	C Max.
50 Freestyle	45.60	54.70	54.71	50 Freestyle	44.40	53.30	53.31
100 Freestyle	1:39.30	1:59.20	1:59.21	100 Freestyle	1:35.50	1:54.60	1:54.61
50 Backstroke	54.40	1:05.30	1:05.31	50 Backstroke	53.20	1:03.80	1:03.81
50 Breaststroke	58.60	1:10.30	1:10.31	50 Breaststroke	57.10	1:08.50	1:08.51
50 Butterfly	52.00	1:02.40	1:02.41	50 Butterfly	52.70	1:03.20	1:03.21

9-10 and 10 & UNDER GIRLS							9-10 and 10 & UNDER BOYS							
SHORT COURSE YARDS							SHORT COURSE YARDS							
Event	SCSRT	AAA Min.	AA Min.	A Min.	B Min.	C Max.	Event	SCSRT	AAA Min.	AA Min.	A Min.	B Min.	C Max.	
50 Freestyle	29.49	30.80	32.30	33.90	37.00	37.01	50 Freestyle	29.59	31.00	32.60	34.10	37.20	37.21	
100 Freestyle	1:03.99	1:07.90	1:11.30	1:14.70	1:21.50	1:21.51	100 Freestyle	1:04.29	1:08.40	1:10.90	1:14.30	1:21.00	1:21.01	
200 Freestyle	2:18.69	2:27.30	2:34.70	2:42.00	2:56.80	2:56.81	200 Freestyle	2:19.69	2:28.60	2:34.50	2:41.80	2:56.50	2:56.51	
50 Backstroke	34.79	36.80	38.70	40.50	44.30	44.31	50 Backstroke	34.29	36.70	38.60	40.40	44.20	44.21	
100 Backstroke	1:13.69	1:21.40	1:24.50	1:28.60	1:36.80	1:36.81	100 Backstroke	1:13.89	1:20.50	1:24.60	1:28.70	1:37.00	1:37.01	
50 Breaststroke	37.69	41.50	43.60	45.60	49.80	49.81	50 Breaststroke	39.09	41.50	43.60	45.60	49.80	49.81	
100 Breaststroke	1:22.29	1:30.90	1:35.40	1:40.00	1:49.10	1:49.11	100 Breaststroke	1:24.19	1:31.40	1:36.00	1:40.50	1:49.70	1:49.71	
50 Butterfly	32.69	34.80	36.50	38.30	41.80	41.81	50 Butterfly	32.79	35.20	36.40	38.20	41.60	41.61	
100 Butterfly	1:12.59	1:21.20	1:25.30	1:29.30	1:37.40	1:37.41	100 Butterfly	1:12.99	1:22.20	1:25.40	1:29.40	1:37.60	1:37.61	
100 Ind. Medley	1:13.19	1:18.70	1:22.60	1:26.60	1:34.40	1:34.41	100 Ind. Medley	1:13.79	1:19.00	1:23.00	1:26.90	1:34.80	1:34.81	
200 Ind. Medley	2:38.19	2:49.50	2:58.00	3:06.50	3:23.50	3:23.51	200 Ind. Medley	2:38.79	2:50.30	2:58.80	3:07.40	3:24.50	3:24.51	
LONG COURSE METERS							LONG COURSE METERS							
Event	SCSRT	AAA Min.	AA Min.	A Min.	B Min.	C Max.	Event	SCSRT	AAA Min.	AA Min.	A Min.	B Min.	C Max.	
50 Freestyle	33.19	34.90	36.60	38.40	41.90	41.91	50 Freestyle	33.29	34.60	36.30	38.10	41.50	41.51	
100 Freestyle	1:13.19	1:16.70	1:20.50	1:24.40	1:32.00	1:32.01	100 Freestyle	1:13.49	1:17.20	1:20.10	1:23.90	1:31.60	1:31.61	
200 Freestyle	2:38.99	2:46.10	2:54.40	3:02.70	3:19.30	3:19.31	200 Freestyle	2:36.99	2:47.50	2:54.10	3:02.40	3:19.00	3:19.01	
50 Backstroke	39.69	42.20	44.30	46.40	50.60	50.61	50 Backstroke	40.09	42.00	44.20	46.30	50.50	50.51	
100 Backstroke	1:25.29	1:31.80	1:36.40	1:41.00	1:50.30	1:50.31	100 Backstroke	1:25.69	1:32.00	1:36.60	1:41.30	1:50.50	1:50.51	
50 Breaststroke	43.79	46.70	49.00	51.40	56.00	56.01	50 Breaststroke	44.39	46.70	49.00	51.40	56.00	56.01	
100 Breaststroke	1:35.79	1:42.00	1:47.10	1:52.20	2:02.40	2:02.41	100 Breaststroke	1:35.99	1:42.60	1:47.70	1:52.90	2:03.10	2:03.11	
50 Butterfly	36.89	39.30	41.30	43.20	47.20	47.21	50 Butterfly	37.19	39.70	41.20	43.10	47.00	47.01	
100 Butterfly	1:24.79	1:31.40	1:36.00	1:40.50	1:49.70	1:49.71	100 Butterfly	1:24.09	1:32.40	1:36.10	1:40.70	1:49.80	1:49.81	
200 Ind. Medley	2:58.49	3:11.10	3:20.70	3:30.20	3:49.30	3:49.31	200 Ind. Medley	2:58.99	3:12.00	3:21.60	3:31.20	3:50.40	3:50.41	
NATIONAL REPORTABLE TIMES							NATIONAL REPORTABLE TIMES							
Yards	Event	Meters	Yards	Event	Meters	Yards	Event	Meters	Yards	Event	Meters	Yards	Event	Meters
28.49	50 Freestyle	32.19	1:19.99	100 Breaststroke	1:32.19	28.29	50 Freestyle	32.09	1:20.79	100 Breaststroke	1:32.19	1:01.49	100 Freestyle	1:10.19
1:02.59	100 Freestyle	1:10.79	31.49	50 Butterfly	35.59	1:01.49	100 Freestyle	1:10.19	31.29	50 Butterfly	35.09	2:14.39	200 Freestyle	2:30.89
2:14.39	200 Freestyle	2:34.69	1:11.29	100 Butterfly	1:21.19	2:12.89	200 Freestyle	2:30.89	1:10.89	100 Butterfly	1:20.39	5:57.39	500/400 Freestyle	5:23.49
5:57.39	500/400 Freestyle	5:23.49	1:11.89	100 Ind. Medley	-	5:54.09	500/400 Freestyle	5:20.99	1:11.09	100 Ind. Medley	-	32.79	50 Backstroke	37.59
32.79	50 Backstroke	37.59	2:32.69	200 Ind. Medley	2:53.99	32.99	50 Backstroke	37.89	2:32.49	200 Ind. Medley	2:52.99	1:10.49	100 Backstroke	1:21.29
1:10.49	100 Backstroke	1:21.69	1:59.29	200 Freestyle Relay	2:16.39	36.69	100 Backstroke	1:21.29	1:59.99	200 Freestyle Relay	2:16.39	36.29	50 Breaststroke	41.59
36.29	50 Breaststroke	41.59	2:14.39	200 Medley Relay	2:34.39		50 Breaststroke	41.99	2:14.99	200 Medley Relay	2:35.29			

9-10 and 10 & UNDER GIRLS

SHORT COURSE YARDS						
Event	SCSRT	AAA Min.	AA Min.	A Min.	B Min.	C Max.
50 Freestyle	29.49	30.80	32.30	33.90	37.00	37.01
100 Freestyle	1:03.99	1:07.90	1:11.30	1:14.70	1:21.50	1:21.51
200 Freestyle	2:21.49	2:27.30	2:34.70	2:42.00	2:56.80	2:56.81
50 Backstroke	34.49	36.80	38.70	40.50	44.30	44.31
100 Backstroke	1:15.19	1:21.40	1:24.50	1:28.60	1:36.80	1:36.81
50 Breaststroke	38.40	41.50	43.60	45.60	49.80	49.81
100 Breaststroke	1:22.29	1:30.90	1:35.40	1:40.00	1:49.10	1:49.11
50 Butterfly	32.69	34.80	36.50	38.30	41.80	41.81
100 Butterfly	1:14.09	1:21.20	1:25.30	1:28.30	1:37.40	1:37.41
100 Ind. Medley	1:14.69	1:18.70	1:22.60	1:26.60	1:34.40	1:34.41
200 Ind. Medley	2:38.19	2:49.50	2:58.00	3:06.50	3:23.50	3:23.51

LONG COURSE METERS						
Event	SCSRT	AAA Min.	AA Min.	A Min.	B Min.	C Max.
50 Freestyle	33.89	34.90	36.60	38.40	41.90	41.91
100 Freestyle	1:14.69	1:16.70	1:20.50	1:24.40	1:32.00	1:32.01
200 Freestyle	2:38.89	2:46.10	2:54.40	3:02.70	3:19.30	3:19.31
50 Backstroke	40.19	42.20	44.30	46.40	50.60	50.61
100 Backstroke	1:26.99	1:31.80	1:36.40	1:41.00	1:50.30	1:50.31
50 Breaststroke	43.79	46.70	49.00	51.40	56.00	56.01
100 Breaststroke	1:35.79	1:42.00	1:47.10	1:52.20	2:02.40	2:02.41
50 Butterfly	36.89	39.30	41.30	43.20	47.20	47.21
100 Butterfly	1:24.69	1:31.40	1:36.00	1:40.50	1:49.70	1:49.71
200 Ind. Medley	3:02.09	3:11.10	3:20.70	3:30.20	3:48.30	3:48.31

NATIONAL REPORTABLE TIMES					
Yards	Event	Meters	Yards	Event	Meters
27.59	50 Freestyle	31.99	1:17.69	100 Breaststroke	1:28.89
55.99	100 Freestyle	1:08.59	30.29	50 Butterfly	34.29
2:10.29	200 Freestyle	2:28.29	1:08.19	100 Butterfly	1:17.59
5:45.49	500/400 Freestyle	5:12.69	1:09.09	100 Ind. Medley	-
31.69	50 Backstroke	36.39	2:27.69	200 Ind. Medley	2:48.09
1:08.09	100 Backstroke	1:18.49	1:59.29	200 Freestyle Relay	2:16.39
35.39	50 Breaststroke	40.49	2:14.39	200 Medley Relay	2:34.59

9-10 and 10 & UNDER BOYS

SHORT COURSE YARDS						
Event	SCSRT	AAA Min.	AA Min.	A Min.	B Min.	C Max.
50 Freestyle	29.59	31.00	32.50	34.10	37.20	37.21
100 Freestyle	1:04.29	1:08.40	1:10.90	1:14.30	1:21.00	1:21.01
200 Freestyle	2:19.69	2:26.60	2:34.50	2:41.80	2:56.50	2:56.51
50 Backstroke	34.29	36.70	38.60	40.40	44.20	44.21
100 Backstroke	1:13.69	1:20.50	1:24.60	1:28.70	1:37.00	1:37.01
50 Breaststroke	37.69	41.50	43.50	45.60	49.80	49.81
100 Breaststroke	1:22.79	1:31.40	1:36.00	1:40.50	1:49.70	1:49.71
50 Butterfly	32.49	35.20	36.40	38.20	41.60	41.61
100 Butterfly	1:12.99	1:22.20	1:25.40	1:29.40	1:37.60	1:37.61
100 Ind. Medley	1:13.79	1:19.00	1:23.00	1:26.90	1:34.80	1:34.81
200 Ind. Medley	2:38.69	2:50.30	2:58.80	3:07.40	3:24.50	3:24.51

LONG COURSE METERS						
Event	SCSRT	AAA Min.	AA Min.	A Min.	B Min.	C Max.
50 Freestyle	33.29	34.60	36.30	38.10	41.50	41.51
100 Freestyle	1:13.49	1:17.20	1:20.10	1:23.90	1:31.60	1:31.61
200 Freestyle	2:36.99	2:47.30	2:54.10	3:02.40	3:19.00	3:19.01
50 Backstroke	39.69	42.00	44.20	46.30	50.50	50.51
100 Backstroke	1:25.69	1:32.00	1:36.60	1:41.30	1:50.50	1:50.51
50 Breaststroke	44.19	46.70	49.00	51.40	56.00	56.01
100 Breaststroke	1:35.49	1:42.60	1:47.70	1:52.90	2:03.10	2:03.11
50 Butterfly	36.69	39.70	41.20	43.10	47.00	47.01
100 Butterfly	1:24.09	1:32.40	1:36.10	1:40.70	1:49.80	1:49.81
200 Ind. Medley	2:59.89	3:12.00	3:21.60	3:31.20	3:50.40	3:50.41

NATIONAL REPORTABLE TIMES					
Yards	Event	Meters	Yards	Event	Meters
27.49	50 Freestyle	31.19	1:17.99	100 Breaststroke	1:29.69
59.89	100 Freestyle	1:08.39	30.39	50 Butterfly	34.09
2:10.19	200 Freestyle	2:27.99	1:07.69	100 Butterfly	1:16.59
5:42.29	500/400 Freestyle	5:10.29	1:09.09	100 Ind. Medley	-
31.99	50 Backstroke	36.49	2:27.69	200 Ind. Medley	2:47.69
1:08.29	100 Backstroke	1:18.99	1:59.29	200 Freestyle Relay	2:16.59
35.59	50 Breaststroke	40.79	2:14.09	200 Medley Relay	2:35.29

11-12 GIRLS

SHORT COURSE YARDS						
Event	SCSRT	AAA Min.	AA Min.	A Min.	B Min.	C Max.
50 Freestyle	26.99	27.90	29.30	30.70	33.50	33.51
100 Freestyle	58.09	1:00.60	1:03.60	1:06.70	1:12.70	1:12.71
200 Freestyle	2:05.59	2:12.50	2:17.60	2:24.10	2:37.20	2:37.21
500 Freestyle	5:38.29	5:52.10	6:07.10	6:24.60	6:59.50	6:59.51
1500 Freestyle	-	-	-	12:58.60	-	-
1650 Freestyle	-	-	-	21:32.10	-	-
50 Backstroke	31.29	32.90	34.60	36.20	39.60	39.61
100 Backstroke	1:05.89	1:10.70	1:14.30	1:17.90	1:25.20	1:25.21
200 Backstroke	-	-	-	2:46.20	3:01.40	3:01.41
50 Breaststroke	34.19	37.10	39.00	40.80	44.50	44.51
100 Breaststroke	1:13.99	1:20.80	1:24.80	1:28.90	1:37.00	1:37.01
200 Breaststroke	-	-	-	3:08.80	3:25.90	3:25.91
50 Butterfly	29.49	31.20	32.80	34.30	37.40	37.41
100 Butterfly	1:04.29	1:09.20	1:12.70	1:16.10	1:23.00	1:23.01
200 Butterfly	-	-	-	2:43.20	2:58.10	2:58.11
100 Ind. Medley	1:06.69	1:10.60	1:14.10	1:17.70	1:24.70	1:24.71
200 Ind. Medley	2:22.09	2:31.00	2:38.60	2:46.20	3:01.30	3:01.31
400 Ind. Medley	-	-	-	5:48.20	-	-

LONG COURSE METERS						
Event	SCSRT	AAA Min.	AA Min.	A Min.	B Min.	C Max.
50 Freestyle	30.69	31.70	33.30	34.90	38.00	38.01
100 Freestyle	1:06.89	1:08.70	1:12.10	1:15.60	1:22.40	1:22.41
200 Freestyle	2:23.09	2:29.60	2:35.50	2:42.90	2:57.70	2:57.71
400 Freestyle	4:59.59	5:18.20	5:31.50	5:47.30	6:18.80	6:18.81
800 Freestyle	-	-	-	11:44.20	-	-
1500 Freestyle	-	-	-	22:11.80	-	-
50 Backstroke	35.89	37.80	39.70	41.60	45.40	45.41
100 Backstroke	1:11.69	1:21.20	1:25.30	1:29.40	1:37.60	1:37.61
200 Backstroke	-	-	-	3:09.20	3:26.50	3:26.51
50 Breaststroke	38.89	41.80	43.90	46.00	50.20	50.21
100 Breaststroke	1:26.09	1:30.90	1:35.40	1:40.00	1:49.10	1:49.11
200 Breaststroke	-	-	-	3:31.00	3:50.20	3:50.21
50 Butterfly	33.29	34.90	36.60	38.40	41.90	41.91
100 Butterfly	1:14.49	1:19.40	1:23.40	1:27.30	1:35.30	1:35.31
200 Butterfly	-	-	-	3:05.70	3:22.60	3:22.61
400 Ind. Medley	2:41.49	2:50.80	2:59.30	3:07.80	3:25.00	3:25.01
800 Ind. Medley	-	-	-	6:31.20	-	-

NATIONAL REPORTABLE TIMES					
Yards	Event	Meters	Yards	Event	Meters
25.39	50 Freestyle	28.79	2:37.49	200 Breaststroke	2:57.29
55.09	100 Freestyle	1:02.59	27.69	50 Butterfly	31.89
1:54.79	200 Freestyle	2:14.89	1:01.19	100 Butterfly	1:07.89
5:14.39	500/400 Freestyle	4:41.19	1:19.29	200 Butterfly	2:54.09
11:21.29	1000/800 Freestyle	10:56.59	1:02.89	100 Ind. Medley	-
18:26.19	1600/1500 Freestyle	19:21.49	2:14.19	200 Ind. Medley	2:52.39
28.29	50 Backstroke	33.29	4:59.09	400 Ind. Medley	5:40.49
1:01.69	100 Backstroke	1:11.09	1:49.19	200 Freestyle Relay	2:01.49
2:20.19	200 Backstroke	2:40.39	3:33.49	400 Freestyle Relay	4:28.79
5:12.29	50 Breaststroke	36.59	1:54.89	200 Medley Relay	2:17.29
1:09.29	100 Breaststroke	1:19.69	4:21.79	400 Medley Relay	5:00.69

11-12 BOYS

SHORT COURSE YARDS						
Event	SCSRT	AAA Min.	AA Min.	A Min.	B Min.	C Max.
50 Freestyle	26.19	28.00	29.40	30.80	33.60	33.61
100 Freestyle	56.59	1:01.10	1:03.20	1:06.20	1:12.20	1:12.21
200 Freestyle	2:04.49	2:13.00	2:18.10	2:24.60	2:37.80	2:37.81
500 Freestyle	5:33.89	5:56.90	6:12.10	6:29.80	7:05.30	7:05.31
1000 Freestyle	-	-	-	13:09.80	-	-
1650 Freestyle	-	-	-	21:51.50	-	-
50 Backstroke	30.79	33.20	34.90	36.60	40.00	40.01
100 Backstroke	1:05.99	1:13.00	1:16.70	1:20.50	1:28.00	1:28.01
200 Backstroke	-	-	-	2:51.40	3:07.30	3:07.31
50 Breaststroke	33.99	37.30	39.20	41.00	44.80	44.81
100 Breaststroke	1:13.69	1:20.90	1:24.90	1:29.00	1:37.10	1:37.11
200 Breaststroke	-	-	-	3:09.00	3:26.20	3:26.21
50 Butterfly	29.29	31.40	33.00	34.50	37.70	37.71
100 Butterfly	1:04.69	1:11.10	1:14.70	1:18.20	1:25.30	1:25.31
200 Butterfly	-	-	-	2:47.40	3:02.60	3:02.61
100 Ind. Medley	1:04.79	1:10.60	1:14.10	1:17.70	1:24.70	1:24.71
200 Ind. Medley	2:19.99	2:31.30	2:38.90	2:46.50	3:01.70	3:01.71
400 Ind. Medley	-	-	-	5:48.90	-	-

LONG COURSE METERS						
Event	SCSRT	AAA Min.	AA Min.	A Min.	B Min.	C Max.
50 Freestyle	29.99	31.30	32.90	34.40	37.60	37.61
100 Freestyle	1:05.29	1:09.20	1:11.70	1:15.10	1:22.00	1:22.01
200 Freestyle	2:20.99	2:30.20	2:36.10	2:43.60	2:58.40	2:58.41
400 Freestyle	4:55.79	5:17.60	5:30.90	5:46.60	6:18.10	6:18.11
800 Freestyle	-	-	-	11:43.70	-	-
1500 Freestyle	-	-	-	22:10.90	-	-
50 Backstroke	35.19	38.20	40.10	42.00	45.80	45.81
100 Backstroke	1:15.59	1:22.40	1:26.60	1:30.70	1:39.00	1:39.01
200 Backstroke	-	-	-	3:11.80	3:29.40	3:29.41
50 Breaststroke	39.29	41.50	43.60	45.60	49.80	49.81
100 Breaststroke	1:25.19	1:31.00	1:35.60	1:40.10	1:49.20	1:49.21
200 Breaststroke	-	-	-	3:31.20	3:50.40	3:50.41
50 Butterfly	32.79	35.60	37.40	39.20	42.70	42.71
100 Butterfly	1:13.99	1:20.10	1:24.10	1:28.10	1:36.10	1:36.11
200 Butterfly	-	-	-	3:07.20	3:24.20	3:24.21
400 Ind. Medley	2:41.09	2:51.10	2:59.70	3:08.20	3:25.30	3:25.31
800 Ind. Medley	-	-	-	6:32.30	-	-

NATIONAL REPORTABLE TIMES					
Yards	Event	Meters	Yards	Event	Meters
24.49	50 Freestyle	27.99	2:26.59	200 Breaststroke	2:56.19
33.29	100 Freestyle				



1度ほどあり、レベルごとで行う。1対1での親とコーチのミーティングも行われることもある。このような連絡事項は週に1度、個人のBOXにニュースレターが配られる。試合の申込書や色々な連絡もBOXに入っている。選手は毎日このBOXを練習前後に確認をする。

⑤ 1年間の試合スケジュール

シーズンは9月から始まり8月に終わる。3月まではショートコース。(25Mプールでの試合) 4月から8月まではロングコース。(50Mプールでの試合)

10 / 19. 20	Fast	ABC Meet
11 / 8	WCS Meet	No.1
11 / 23 ~ 25	MVN Turkey Classic	AB Meet
12 / 6	WCS Meet	No.2
1 / 10. 11	Cypress	A Meet
1 / 17	WCS Meet	No.3
1 / 25. 26	Stop	ABC Meet
2 / 14	WCS	No.4
2 / 22. 23	Anaheim	A Meet
3 / 6	WCS Championships	
3 / 10 ~ 14	SCS Junior Olympics	AA Meet
3 / 27. 28	Socal BC Championships	BC Meet
4 / 2 ~ 4	MVN AA Max Meet	ABC Meet
4 / 25	Fast	A meet
5 / 1. 2	Stop	BC Meet (short course)
5 / 15. 16	Orange Section	A Meet
5 / 22. 23	Anaheim	BC Meet (short course)
5 / 29 ~ 31	Clovic Memorial	AB Meet
6 / 24 ~ 26	Cypress	BC Meet
7 / 30	WCS ChampionShip	
7 / 30, 8 / 1	BC Championship	BC Meet
8 / 14 ~ 18	SCS Junior Olympics	AA Meet

WCSというのは5歳から10歳の選手の為のMission Viejo Nadadoresの記録会である。南カリフォルニア標準記録のB、Cタイムの選手が参加する。記録会なので正式タイムにはならないが、試合を経験させるという目的。年に2度Championshipsがあり、このときには標準記録がでた選手にリボンやメダルを贈与。

月に約1、2度公認の試合がある。南カリフォルニアといっても、とても広いので全部のスイミングクラブと一緒に試合を行われるのではなく、ブロックごとに別れている。午前10歳以下、午後11歳以上と試合が午前午後に分かれて2日おこなわれる。スイミングクラブから車で30～40分の地域のスイミングクラ



試合



試合ホスト

ブ、高校などで試合が行われる。試合時は選手各自現地に集合する（ほとんどの選手が親の車で）。試合の時はホストが決まっており、競技が行われているプールに所属する選手の親が食料の売店を開いたり、会場の準備、片付けをすることになっていた。タイムを計る役員はそれぞれのクラブから選出される。スタート、ターン、泳法のジャッジは南カリフォルニアの競技役員の資格をもった役員が行う。このように親などが試合にかかわることが多いので、クラブでは親の組織もあり、スイミングクラブと親とが深くかかわることが多い。

⑥ 経営方法

1) 月謝

Novic	55ドル
Level 1、2	75ドル
Level 3、4	95ドル
Level 5、6、7	105ドル
Level 8、9	115ドル
National 1、2	135ドル
但し兄弟は2人目から一律45ドル	

2) Discount Card

Discount Cardというものは、1枚10ドルのカードで、近隣のスーパーマーケットや飲食店などの割引が受けられるカードになっている。

選手1人あたり10枚は買うことを義務づけられ、350枚売ると1年間月謝は無料。200枚から349枚（6ヶ月無料）、125枚から199枚（3ヶ月無料）となる。



3) Swim A Thon

Swim A Thonというものは日本ではこのようなことはあまり考えないのではないと思うが、選手が25ヤードのプールを何往復も泳げば泳ぐほど参加料金を支払うシステムである。参加賞として記念Tシャツなどを与える。

去年は17,000ドルの収益

- 50ドル 50～100往復
- 150ドル 50往復以上 記念Tシャツ
- 250ドル 50往復以上 記念Tシャツ、記念ピン
- 500ドル 50往復以上 記念Tシャツ、記念ピン、プライベートレッスン無料券

4) チームパーティでのゲーム参加料

年に1度チームの表彰式を行い、その時にゲームとして選手が持ち寄ったものを集めて、数個のバスケットに集め、その商品争奪のため参加料がある。

去年のパーティーでは2,000ドル以上集められた。

5) スイムキャンプ

年に1度他の所属選手が約1週間にわたってMission Viejoでの練習に参加できるシステム。

6) スポンサー

Discount Cardが使える施設からのスポンサー。



(2) 研修を終えて

アメリカのスポーツ事情を知ることができ、とても貴重な時間だった。またスポーツのみならず、人々を通じてアメリカ社会の現実に触れることができ、楽しく過ごすことができ、研修を通して多くの友人を得ることができた。ジュニア選手でもアメリカの選手のタフさには驚かされた。これは幼児時代からのスポーツのかかわり方や、試合などでも多くの試合に参加し経験をつむことが当たり前のように思っているからだと思う。アメリカでは子供を指導するときに叱ることが日本より少ないと感じた。本人のやる気に訴える指導であって、すば



パーティー

らしい方法であると思う。自分で練習計画を立て、強制されるわけでもなく黙々と厳しい練習に取り組むジュニアの選手には感動を覚えた。しかし必ずしもこの方法ですべての子供がこのように育っているかというところでもない。自己中心的であきらめがはやい選手を作りだすことも多い。なぜこのような違いがでてくるかということになるが、大きな理由のひとつに幼児期の家庭教育の違いがあげられるのではないかと。児童期から独立心を養われ、一人の人間として自主的に行動する術を覚えた子供が、少年期になって本人のやる気に訴える指導を受けてこそはじめてその指導が効果を発揮するのではないかと思う。しかしアメリカで行っていることをそのまま日本で行っても、その方法を真似するだけでは効果はうまれないだろう。その根本的なところに着目しなければならないと思う。幼児期、児童期にあまやかされ、手をかけてこられた選手に自主性を求めても無理であろう。勉強もせずに学生時代をすごし、社会人へと進んできた選手に練習、トレーニング内容についてコーチと議論することを求めても無理であろう。長期的展望で競技力向上に取り組むには、今後コーチに対してばかりではなく、ジュニア選手に対しても技術的、体力的トレーニングだけではなく、精神的トレーニングも行っていく必要があるのではないかと感じた。

7月には世界選手権で日本チームの広報を務めさせていただき、約1ヶ月間にわたり日本チームと行動をともにし、世界のトップレベル選手の泳ぎも学ぶことができた。日本チーム（競泳）は個人種目5つ、リレー種目1つ、計6つのメダルを獲得しアテネオリンピックに向けてもよい結果となった。

最後に1年間このような素晴らしい研究の機会を与えてくださった(財)日本オリンピック委員会、並びに(財)日本水泳連盟、また研修先のMission Viejo Nadadoresビル・ローズ氏、シガー・ローズ氏をはじめ関係者スタッフの皆様に感謝いたします。今後も選手時代の経験と1年間の研修を活かし、日本スポーツ界の発展に協力させていただけるように努力していきたいと考えております。

REMINERS - 1700 1170
*No Saturday Clinic 10/5
Gift wrap due.

L1+2

WEEKLY EXAMPLE

	MON	TUE	WED	THURS	Saturday
9/30	Kick FL 25's glide	IM 3x100	FR 3x100	BR 3x100	BA NO CLINIC
	Pull BA Streamline	FL Baratha	IM focus on arms	FR Boddys	BR NO CLINIC
	S Drill BR Back Hand	BA Turns	FL 2-2-1	IM Turns	FR
	R BR	BR (Glide)	BA Nysplit	FR 5x100	IM
10/7	Kick FL 50's	IM 100's	FR 60's	BR 4x100	BA NO CLINIC
	Pull BA 50's	FL Breakouts	IM Turns	FR 8x50	BR NO CLINIC
	S Drill BR Hold slide	BA Rotation	FL Upstroke	IM 3x100	FR NO CLINIC
	RACE BR 8x50's	BR 8x50	BA 8x50	FR 5x100	IM
10/14	Kick FL Race	IM Race	FR Race	BR Race	BA Race
	Pull BA Head	FL Distance	IM 2x100	FR 2x100	BR Race
	S Drill BR 10x50	BA 4x50	FL 4x50	IM 3x100	FR Race
	RACE BR 2x100	BR 6x50	BA 10x50	FL 6x50	IM
10/21	K FL	IM	FR	BR	BA
	P BA	FL	IM	FR	BR
	S Drill BR	BA	FL	IM	FR
	R BR	BR	BA	FR	IM

Race week

Level 3+4 Keoko

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
3/18 2:30-4:00 Kk - 200 271 300 Pull - Choco in 200 4x100 Drill - 600 Various 400 Swim - 400 200 200 200 4x100 2:30	3/19 2:30-4:00 Kk - Race 5x50 Pull - Back with fins 500 Drill - Fly lanes 300 Swim - Back 100 200 200 200	3/20 2:30-4:00 Kk - Bk 16x25 Pull - Fly with fins 200 stroke Drill - Bk Body rotation lanes 400 Swim - Fly lanes 200x50	3/21 2:30-4:00 Kk - Bst 4x100 Pull - Fr 500 Drill - Bst Various 500 Swim - Back / Choco 100x100	3/22 2:30-4:00 Kk - Fr 16x50 Pull - Bk 400 Drill - Fr Various 500 Swim - Bst 100 200 200 400	3/22 Clinic A.B. 20 MAX

AGE GROUP MEET SCHEDULE 2002-2003

Short Course (Yards)

Date	Meet	Entry due To Swim Office	Updated 9/20/2002 Levels
Oct. 19-20	FAST "A/B/C" Quad	Wed. Oct. 2	1-National 2
Nov. 23-25	MVN Turkey Classic "A/B"	Wed. Oct. 9	1-National
Dec. 6-8	Winter Age Group Champs "AA" at Las Vegas TEAM EFFORT	Tues. Nov. 12	All qualified swimmers "AA"
Dec. 14-15	ORCA "A/B/C" Quad	Wed. Nov. 20	1-National 2
Jan. 11-12	Cypress "A"	Wed. Dec. 18	2 - National 2
Jan. 25-26	STOP "B/C"	Wed. Jan. 8	1,2,3,4,5 & 6
Feb. 1-2	Seal Beach "A/B/C" Quad	Wed. Jan. 16	1 - National 2
Feb. 15-17	Tempe Arizona AA Travel Trip	TBA	Requirements TBA
Feb. 22-23	Anaheim "A"	Wed. Feb. 5	2,4,5,6,7,8,&9
March 8	WCS Championships		
Mar. 12-16	Junior Olympics	AAA times required	
Mar. 29-30	SoCal "B/C" Championships	Wed. Mar. 12	1,2,3,4,5,6
April 5-6	MVN "A/B-AA Max" Meet	Wed. Mar. 19	1 - National 2
April TBA	Special Olympics at MVN		
*****WCS (Western Conference Splash) Meets to be announced. These meets are for "C" swimmers			Novice 1,2,3 Level 1, 3*

Parents: The Coaching Staff thanks you in advance for timing at all of the above meets. We ask you not to sign up your swimmer if you are unable to attend and time or to send someone in your place. Swim meets can only happen with parent participation.

* "AA" MEANS "SEE YOUR COACH".



CYPRUS AQUATICS "BC" SHORT COURSE AGE GROUP SWIM MEET

Sponsored by: Southern California Swimming DATE OF MEET: July 26 & 27, 2003
 Entries Due: Wed, July 9, 2003
 Sanction Number: 03-118
 Cyprus Aquatics WARM UP TIME: 7:30 AM (Sat/Sun)
 Sponsored by: Orange County MEET START TIME: 9:00 AM (Sat/Sun)

POOL: CYPRUS COLLEGE POOL, 6000 VALLEY VIEW STREET, CYPRUS, CA. From the Santa Ana Freeway 4 or the Riverside Freeway 91, exit Valley View Street. Go South to the red light which is approximately 1/2 mile south of Lincoln Avenue in Cyprus. From the San Diego Freeway 405 or the Orange Grove Freeway 22, exit Valley View Street go north to the Callego which is approximately 4 miles. Park lot is 1/2 mile to center of center.

COURSES: CYPRUS COLLEGE POOL AN 1" x 25' OLYMPIC SIZE POOL WITH 6 SWIMMING LANE AND SIMPLE WARM-UP SPACE.

SPECIAL NOTICE: SWIMMERS MAY SWIM A MAXIMUM OF FOUR (4) EVENTS PER DAY. CYPRUS WILL BE SCHEDULED TO USE THE "1 HOUR" RULE FOR EACH SESSION. Swimmers in the 400 Yd and 500 Yd Freestyle must provide towels for three heats. All distance used swimmers must provide their own lap courses. **RELAYS WILL BE SCHEDULED FOR 11:15 ON SATURDAY AND 11:15 ON SUNDAY.**

WARM UP RULES: USA Swimming warm-up pools will be enclosed by USA Swimming Officers. Swimmers warming up or down before, during, or after the swim meet must be under the direct supervision of a USA Swimming member coach. There will be NO RUNNING in the pool during these times except to the designated quiet lanes. **WARM-UP RULES WILL BE ANNOUNCED AND POSTED.**

MEET REFERENCE: The meet referee shall be in charge of the meet. Any questions regarding the conduct of the meet should be made directly to that person.

RISES: USA Swimming rules will govern. Current SCSS meet procedures will be followed and safe procedures for any errors or violations on this entry form. (Use 2003 SCSS Swim Guide). Swimmers must check in with the Clerk of Course for each event they wish to swim. After an event has been officially closed, swimmers MUST NOT CHECK IN ON COURSE. Swimmers in the first two events of each session must check in TWENTY MINUTES prior to the start of the session. Swimmers must swim in their actual Age Group as determined by their age on July 26, 2003. In SCSS Age Group events, a swimmer may change affiliation by submitting a Change of Affiliation form and the appropriate fee to the Swim Office. At the meet, a swimmer may UNATTACH by notifying the Administrative Referee in writing and paying the appropriate fee. A swimmer may NOT attach at the meet.

ELIGIBILITY: OPEN TO ATHLETES WHO ARE 2003 USA SWIMMING REGISTERED. SCSS swimmers must be members of the Orange County. NO OMBUDS/ENTRY FEES. Registration applications must be received by the meet host or SCSS office prior to the first day of the meet. REGISTRATION APPLICATIONS MUST BE SUBMITTED TOGETHER WITH ENTRY FORMS. There are additional penalties for swimmer non-attendance (see 2003 SCSS Swim Guide, Part One, 11, 19) if USA Swimming registration is completed at the meet.

SUBMITTED TIMES: Times submitted must be BEST RECORDED SHORT COURSE YARD TIMES from this or preceding swim season (NO WORK OUT TIMES). Coach and swimmers must be prepared to verify all submitted times. Discrepancy in the submitted times can lead to disciplinary action. There is a \$100 processing fee if a swimmer submits an update or correction of entry card before meet entry deadline. As a reminder: no updated times will be accepted after the meet entry deadline.

QUALIFYING TIMES: Swimmers must have achieved time standards listed for an event. If a swimmer does not have a recorded time but is otherwise qualified, he/she may enter the meet at minimum (see 2003 Swim Guide for exceptions).

AWARDS: "A" and "C" DIVISIONS (REGISTRATION THROUGH 11 PM) RELAYS: RIBBONS "A" through 2nd
 Ribbons will be awarded by the meet host or SCSS office. Ribbons will be awarded to the top 3 individual swimmers in each individual event. NO REFUNDERS. RETURNED CHECKS WILL INCUR A SERVICE FEE PER SCSS POLICY.

ENTRIES CLOSE: Entry forms bearing a postmark LATER THAN 12:00 MIDDNIGHT on the due date of entry form WILL BE REJECTED. Space permitting, entries will be accepted if it arrives three days after the entries are due. (For example, if entry cards are due on a Monday and the swimmers' streetest by a business machine arrives at the destination on Friday, it will be accepted). To avoid any confusion, requests for entries and all other correspondence, you are advised to address a forwarded, self-addressed postmark or envelope, for return when your entry is received.

NO CERTIFIED, REGISTERED OR SPECIAL DELIVERY MAIL WILL BE ACCEPTED. PLEASE MAIL IN A BUSINESS SIZE ENVELOPE. DO NOT FOLD "WHY" ENTRY CARD PLEASE.


MAILED CHECKS PAYABLE TO: SOUTHERN CALIFORNIA SWIMMERS
 Return entries to: MVN Swim Office
 For further information call: Gary Calvo (714) 523-3523 Receipt of entry will not be verified by phone.

HOT & COLD SNACK BAR AVAILABLE FOR ALL SESSIONS

CYPRUS AQUATICS "BC" SHORT COURSE AGE GROUP MEET Entries Due: Wednesday, July 9, 2003

YOU MAY SWIM A MAXIMUM OF 4 EVENTS PER DAY. CYPRUS WILL LIMIT ENTRIES TO MEET THE 4-HOUR RULE FOR EACH SESSION.

Event	Age Group	Time	Swimmer	Time	Swimmer
100 Yd Freestyle	8-9	1:28.4	100 Yd Freestyle	1:28.5	100 Yd Freestyle
200 Yd Freestyle	8-9	3:05.0	200 Yd Freestyle	3:05.1	200 Yd Freestyle
400 Yd Freestyle	8-9	7:15.0	400 Yd Freestyle	7:15.1	400 Yd Freestyle
500 Yd Freestyle	8-9	8:45.0	500 Yd Freestyle	8:45.1	500 Yd Freestyle
100 Yd Freestyle	10-11	1:15.0	100 Yd Freestyle	1:15.1	100 Yd Freestyle
200 Yd Freestyle	10-11	2:45.0	200 Yd Freestyle	2:45.1	200 Yd Freestyle
400 Yd Freestyle	10-11	6:00.0	400 Yd Freestyle	6:00.1	400 Yd Freestyle
500 Yd Freestyle	10-11	7:30.0	500 Yd Freestyle	7:30.1	500 Yd Freestyle
100 Yd Freestyle	12-13	1:05.0	100 Yd Freestyle	1:05.1	100 Yd Freestyle
200 Yd Freestyle	12-13	2:30.0	200 Yd Freestyle	2:30.1	200 Yd Freestyle
400 Yd Freestyle	12-13	5:45.0	400 Yd Freestyle	5:45.1	400 Yd Freestyle
500 Yd Freestyle	12-13	7:15.0	500 Yd Freestyle	7:15.1	500 Yd Freestyle
100 Yd Freestyle	14-15	1:00.0	100 Yd Freestyle	1:00.1	100 Yd Freestyle
200 Yd Freestyle	14-15	2:25.0	200 Yd Freestyle	2:25.1	200 Yd Freestyle
400 Yd Freestyle	14-15	5:40.0	400 Yd Freestyle	5:40.1	400 Yd Freestyle
500 Yd Freestyle	14-15	7:10.0	500 Yd Freestyle	7:10.1	500 Yd Freestyle
100 Yd Freestyle	16-17	1:00.0	100 Yd Freestyle	1:00.1	100 Yd Freestyle
200 Yd Freestyle	16-17	2:20.0	200 Yd Freestyle	2:20.1	200 Yd Freestyle
400 Yd Freestyle	16-17	5:35.0	400 Yd Freestyle	5:35.1	400 Yd Freestyle
500 Yd Freestyle	16-17	7:05.0	500 Yd Freestyle	7:05.1	500 Yd Freestyle
100 Yd Freestyle	18-19	1:00.0	100 Yd Freestyle	1:00.1	100 Yd Freestyle
200 Yd Freestyle	18-19	2:15.0	200 Yd Freestyle	2:15.1	200 Yd Freestyle
400 Yd Freestyle	18-19	5:30.0	400 Yd Freestyle	5:30.1	400 Yd Freestyle
500 Yd Freestyle	18-19	7:00.0	500 Yd Freestyle	7:00.1	500 Yd Freestyle
100 Yd Freestyle	20-21	1:00.0	100 Yd Freestyle	1:00.1	100 Yd Freestyle
200 Yd Freestyle	20-21	2:10.0	200 Yd Freestyle	2:10.1	200 Yd Freestyle
400 Yd Freestyle	20-21	5:25.0	400 Yd Freestyle	5:25.1	400 Yd Freestyle
500 Yd Freestyle	20-21	6:55.0	500 Yd Freestyle	6:55.1	500 Yd Freestyle
100 Yd Freestyle	22-23	1:00.0	100 Yd Freestyle	1:00.1	100 Yd Freestyle
200 Yd Freestyle	22-23	2:10.0	200 Yd Freestyle	2:10.1	200 Yd Freestyle
400 Yd Freestyle	22-23	5:25.0	400 Yd Freestyle	5:25.1	400 Yd Freestyle
500 Yd Freestyle	22-23	6:55.0	500 Yd Freestyle	6:55.1	500 Yd Freestyle
100 Yd Freestyle	24-25	1:00.0	100 Yd Freestyle	1:00.1	100 Yd Freestyle
200 Yd Freestyle	24-25	2:10.0	200 Yd Freestyle	2:10.1	200 Yd Freestyle
400 Yd Freestyle	24-25	5:25.0	400 Yd Freestyle	5:25.1	400 Yd Freestyle
500 Yd Freestyle	24-25	6:55.0	500 Yd Freestyle	6:55.1	500 Yd Freestyle
100 Yd Freestyle	26-27	1:00.0	100 Yd Freestyle	1:00.1	100 Yd Freestyle
200 Yd Freestyle	26-27	2:10.0	200 Yd Freestyle	2:10.1	200 Yd Freestyle
400 Yd Freestyle	26-27	5:25.0	400 Yd Freestyle	5:25.1	400 Yd Freestyle
500 Yd Freestyle	26-27	6:55.0	500 Yd Freestyle	6:55.1	500 Yd Freestyle



MISSION
NADADORES
SWIMMING

March 31, 2003

19498135
 25106B Marguerite Pkwy.
 Mission Viejo, CA 92692-2480
 Phone (949) 380-2525
 Fax (949) 461-0025
 e-mail: nswim@ix.netcom.com

Weekly News

Mon. Mar. 31 Level 4 Blue Clinic 4:00 IM Turn - Inset to five
 Wed. Apr. 2 Level 4 Gold Clinic 4:00 Relay take-off and finishes
 Wed. Apr. 2 Level 9 Girls Parent Meeting 5:00 at the Teaching Pool --- Bring a chair
 Fri. Apr. 4 NO PRACTICE (except for Level 7 w/ Sierra) due to A/B - AA Max Swim Meet
 Apr. 5-6 MYA "A/B" - AA Meet Meet Team Effort for swimmers and for parents. Parents who have swimmers in the meet are expected to work two shifts; it is expected that all other team families will work at least one shift. This is a total team event! CAS will be selling both days of the meet. Relays will be offered only if time permits.

Mon. Apr. 7 No Level 4 Clinic
 "Intent to Travel to Clovis" form is due to swim office
 Tue. Apr. 8 Level 4 Parent Meeting from 5:45 - 6:30
 Wed. Apr. 9 Entries due for the "A" Meet (April 25-27)
 Wed. Apr. 9 Level 4 Gold Clinic 4:00 Fly technique
 Sat. Apr. 12 NO PRACTICE due to High School Meet
 Wed. Apr. 16 Entries due for the STOP "BC" Meet (May 3-4)
 Sat. Apr. 19 Sibling Clinic 10:45
 Sat. Apr. 19 Level 8 Blue Parent Meeting 10:30 AM
 Sat. Apr. 19 Level 9 Boys Parent Meeting 9:00 AM
 Mon. Apr. 21 First Day of Swim America
 Sat. Apr. 26 Sibling Clinic 10:45
 Apr. 25-27 "A" Long Course Meet
 Wed. Apr. 30 Entries due for the FAST "A" Meet (May 17-18)
 Wed. May 1 Entries due for the Clovis Travel Trip (May 23-26)
 May 3-4 STOP "BC" Short Course Meet
 Sun. May 4 Special Olympics at Marguerite @ 12:00. (Pre meeting is 11:00 am)
 Mon. May 12 Entries due for the Santa Barbara "A/B/C" Meet and Family Travel Trip
 Wed. May 14 Entries due for the Anaheim "BC" Meet (May 31 - June 1)
 May 17-18 FAST "A" Long Course Meet
 May 23-26 Clovis Memorial Invitational Team Travel Trip. Three or more "B" times or faster are required to travel to this meet. Information will be out soon; a signup sheet will be available in the swim office.

May 31- June 1 Anaheim "BC" Short Course Meet
 Sun. June 1 Awards Banquet
 JUNE 19-23 SWIM MEET OF CHAMPIONS (SMOC) This is a National Level Meet that is hosted by the Nadadores. All families are expected to be involved.
 July 1-3 Swim Camp Session I
 July 4-6 Santa Barbara Meet and Family Travel Trip - Entries will be out soon.
 *****Please sign up by Apr. 20 in the swim office if you are planning to attend this meet *****Please make hotel reservations NOW if you plan to attend this meet. The town fills up quickly for holidays. Meet information will be out soon.
 July 8-10 Swim Camp Session II
 July 30-Aug. 3 Summer JOs at MVN Long Course.
 "AA" and up time standards. Please plan vacations around this date if possible.
 Aug. 5-9 Western Zone Championships
 Fri. Aug. 8 WCS Summer Championships at Marguerite 2:30 warm-up 3:30 Start

Level 4 Blue and Gold combined Clinic - Every Friday 3:00 - 3:30 Dive Pool
 Saturday Workouts will continue to be Clinics designed to work on specific techniques and strokes
 Breaststroke 4/19 Brest to Fly Turn 4/26 Back to Freestyle Turns
 5/3 Dives and relay take-offs 9:00
 Construction on the new facility will be under way beginning 3/24. Please proceed with caution around the construction area. We appreciate your support and understanding.