

2026年度 アクトス上田カップ 春季水泳大会 参加お子様、保護者様へ

【当日要項・競技順序・競技進行予定時間決定のお知らせ】

この度は、2026年度アクトス上田春季水泳大会にお申込みいただき、誠に有難うございます。
今回も多くのお子様にお申込みいただきました。スタッフ一同心より感謝申し上げます。
楽しんで盛り上げていただけるよう努めて参ります。
要項・競技順序・競技進行予定時間が決定しましたのでお知らせいたします。お子様、保護者様共にご確認くださいませ
よう、宜しくお願い申し上げます。

【受付時間ならびに入場時間】8:20～8:50内 【ウォーミングアップ時間】8:25～8:55内

1. 家を出る前に・・・

持ち物(水着・スイミングキャップ・タオル)の確認をお願いします。
スムーズな入館のため、あらかじめ水着を着てお越しいただくようご協力をお願いいたします。
当日欠席される場合は7:30～8:55までの間にアクトスまでお電話ください。

2. アクトスに着いたら・・・

受付をフロントにて行います。受付を済ましたお子様から更衣室へご案内します。
(競技が始まるまでの間、保護者の入場は可能な限りお控えください。)
受付時にプログラム表をお渡しいたします。自身が何組目に出場するのをご確認ください。

3. ウォーミングアップについて・・・

入場後～8:55までの間で各自ウォーミングアップを行ってください。
自分が出場する種目の練習を2～3本程度行うのがお勧めです。終わったら身体を拭いて、体力を温存するために待機しましょう。
また、ウォーミングアップ時間中の泳ぐコースは「会場図(アップ時)」に沿って行いましょう。

4. 競技が始まったら・・・

(保護者)ギャラリーからでも観戦可能となっております。
実施中レースの保護者の方が優先してご観覧いただけるよう、配慮をお願いいたします。
ビデオ・写真撮影を希望の保護者へは、次ページの「競技順序」にある「フロントにて保護者入場のアナウンス時間」に合わせ、
スタッフがプールサイドへの入場のご案内をいたします。
混雑回避の為、プールサイドに入場できる人数は「一家族4名まで」とさせていただきます。
なおプールサイドには裸足で入場してください。(ビーチサンダル等は禁止です)
ほぼ予定通り競技開始予定時刻通りに進めて参りますので、アナウンス時間に合わせて館内へ入館しておいてください。

5. 競技が終わったら・・・

(お子様)自分の出場種目が終わり次第、着替えて帰宅となります。

(保護者)お子様の撮影・観戦が終わりましたら、速やかにプールサイドからお戻りいただけます様お願いいたします。お子様が2種目出場
される場合も、続けての競技進行でない限り、一度プールサイドからお戻りください。
※なお、撮影した写真・動画のSNSへの投稿等はお控えください。

6. 後日・・・

(全競技の男女別・学年別で結果を掲示板にてお知らせいたします。
また、出場したお子様全員に記録証をお渡しします。お渡しまで2～3週間程お待ちください。

その他

※スタートの基本はプールサイドからの飛び込みとなります。(背泳ぎのスタートは水中から)
ただし普段の練習時から赤台からの飛び込みをしている604コース・選手コースのお子様に関し、赤台からのスタートを許可します。
希望者はスタート前にコーチに赤台設置の声を掛けてください。

※館内での飲食はご遠慮ください。

※本冊子流れ等について不明点等あればスイミングチーフ平塚までお尋ねください。

スポーツクラブアクトス上田 アクトスカップ担当 平塚(もしくは担当コーチ)まで
〒386-0153 長野県上田市岩下235 TEL 0268(36)1711

競技順序《3月22日(日)》

ウォーミングアップ 8:30~8:55

開始の挨拶・注意事項説明 8:58~9:01

25m板キック招集開始 9:02

(板キック以降の招集は都度お知らせ致します)

						開始予定時間	フロント前にて保護者入場のアナウンス時間
NO. 1	男子	25m	板キック	1組	9:05	9:00	
NO. 2	女子	25m	板キック	1組	9:07		
NO. 3	男子	25m	バタフライ	1組	9:09	9:05	
NO. 4	男女混合	25m	背泳ぎ	1組	9:11		
NO. 5	男子	25m	平泳ぎ	1組	9:13	9:10	
NO. 6	女子	25m	平泳ぎ	1組	9:15		
NO. 7	男子	25m	自由形(クロール)	3組	9:17	9:15	
NO. 8	女子	25m	自由形(クロール)	2組	9:23		
NO. 9	男女混合	50m	バタフライ	1組	9:29	9:25	
NO.10	男女混合	50m	背泳ぎ	1組	9:32	9:29	
NO.11	男女混合	50m	平泳ぎ	1組	9:35		
NO.12	男子	50m	自由形(クロール)	4組	9:38	9:35	
NO.13	女子	50m	自由形(クロール)	2組	9:46	9:41	
NO.14	男子	100m	個人メドレー	2組	9:50	9:50	
NO.15	女子	100m	個人メドレー	1組	9:56		

10:00 競技終了予定

【NO. 1】男子 25m板キック

【1組】	名前	学年	記録		
1コース	但田 薫紀	タダ マサリ	年中		
2コース	黒岩 新	クロイ アラタ	年長		
3コース	金子 峻也	カネ シュンヤ	年長		
4コース	中村 奏介	ナカムラ ソウスケ	小1		
5コース	松井 優	マツイ ユウ	小4		
6コース					

【NO. 2】女子 25m板キック

【1組】	姓	名	学年	記録	
1コース					
2コース	山本 ひまり	ヤマモト ヒマリ	小1		
3コース	飯島 優衣	イジマ ユイ	小2		
4コース	松坂 日菜乃	マツザカ ヒナノ	小3		
5コース	山本 ひな	ヤマモト ヒナ	小4		
6コース					

【NO. 3】男子 25mバタフライ

【1組】	姓	名	学年	記録	
1コース					
2コース	武捨 颯	ムシヤ ハヤト	小5		
3コース	中村 凌雅	ナカムラ リョウカ	小6		
4コース	堀内 煌太	ホリウチ コウタ	中1		
5コース	坂井 聡介	サカイ ソウスケ	中1		
6コース					

【NO. 4】男女混合 25m背泳ぎ

【1組】	姓	名	学年	記録	
1コース					
2コース	武捨 巧	ムシヤ タクミ	小3		
3コース	勝野 結翔	カツノ ユイト	小4		
4コース	城田 梨緒	シロタ リオ	小5		
5コース					
6コース					

【NO. 5】男子 25m平泳ぎ

【1組】 姓 名 学年 記録

1コース	田中 涼平	タカ リョウヘイ	小3		
2コース	和田 彪雅	ワダ ヒュウガ	小4		
3コース	柄澤 琉斗	カラサワ リュウト	小5		
4コース	藤田 朔太郎	フジタ サクタロウ	小5		
5コース	堀内 健吾	ホリウチ ケンゴ	小5		
6コース					

【NO. 6】女子 25m平泳ぎ

【1組】 姓 名 学年 記録

1コース					
2コース	城田 梨緒	シロタ リオ	小5		
3コース	渡邊 小茉莉	ワタナベ コマリ	小5		
4コース	野田 唯織	ノダ ヨイ	小5		
5コース	武田 実莉	タケダ ミリ	小6		
6コース					

【NO. 7】男子 25m自由形(クロール)

【1組】 姓 名 学年 記録

1コース					
2コース	飯田 結也	イタ ユキヤ	小3		
3コース	武捨 巧	ムシヤ タクミ	小3		
4コース	田中 涼平	タカ リョウヘイ	小3		
5コース	長坂 峰臣	ナガサカ ミネミ	小3		
6コース					

【NO. 8】女子 25m自由形(クロール)

【1組】 姓 名 学年 記録

1コース					
2コース	林 美月	ハヤシ ミツキ	小1		
3コース	長谷川 千紘	ハセガワ チヒロ	小1		
4コース	松坂 糸把	マツザカ イトハ	小2		
5コース					
6コース					

【2組】 姓 名 学年 記録

1コース					
2コース					
3コース	和田 彪雅	ワダ ヒュウガ	小4		
4コース	宮澤 成瑠	ミヤザワ ナル	小4		
5コース	柄澤 琉斗	カラサワ リュウト	小5		
6コース					

【2組】 姓 名 学年 記録

1コース					
2コース	飯島 優衣	イジマ ユイ	小2		
3コース	長谷川 瑞季	ハセガワ ミズキ	小3		
4コース	柳澤 悠理	ヤナギザワ ユリ	小5		
5コース					
6コース					

【3組】 姓 名 学年 記録

1コース	田中 睦晴	タカ ヨシハル	小4		
2コース	堀内 健吾	ホリウチ ケンゴ	小5		
3コース	武捨 颯	ムシヤ ハヤト	小5		
4コース	柳澤 慶樹	ヤナギザワ ヨシキ	小6		
5コース	山口 結人	ヤマグチ ユイト	中2		
6コース					

【NO.9】男女混合 50mバタフライ

【1組】 姓 名 学年 記録

1コース					
2コース	市川 大翔	伊加 ヤト	高1		
3コース	林 飛佑	ハシ ヒユ	高1		
4コース					
5コース	渡辺 衣音	ワタベ イ	中3		
6コース					

【NO.10】男女混合 50m背泳ぎ

【1組】 姓 名 学年 記録

1コース					
2コース	藤田 朔太郎	フジタ サクタロウ	小5		
3コース					
4コース	金森 美咲	カネミ ミサキ	小4		
5コース	町田 菜央	マチダ ナオ	小5		
6コース					

【NO.11】男女混合50m平泳ぎ

【1組】 姓 名 学年 記録

1コース					
2コース	鈴木 航生	スズキ コウ	小2		
3コース	田中 睦晴	タナカ ヨシハル	小4		
4コース	柳澤 慶樹	ヤナギサリ ヨシキ	小6		
5コース	中村 凌雅	ナカムラ リョウカ	小6		
6コース	金森 美咲	カネミ ミサキ	小4		
7コース					

【NO.12】男子 50m自由形(クロール)

【1組】 姓 名 学年 記録

1コース					
2コース	酒井 優人	カイユト	小4		
3コース	土屋 凌雅	ツヤリョウカ	小5		
4コース	土屋 泰雅	ツヤタイカ	中1		
5コース					
6コース					

【2組】 姓 名 学年 記録

1コース					
2コース	飯島 遥希	イジマハルキ	小6		
3コース	堀内 煌太	ホリウチコウタ	中1		
4コース	坂井 聡介	サイソウスケ	中1		
5コース					
6コース					

【3組】 姓 名 学年 記録

1コース					
2コース	渡辺 想士	ワタナベソウシ	小6		
3コース	戸田 丈琉	トダタクル	中1		
4コース	山口 結人	ヤマグチユイト	中2		
5コース					
6コース					

【4組】 記録

1コース					
2コース	中澤 碧	ナカザワアオ	中3		
3コース	眞嶋 遥太	マシマヨウタ	中2		
4コース	植松 颯基	ウエマツソウキ	中3		
5コース	小出 清流	コイテスカル	中3		
6コース					

【NO.13】女子 50m自由形(クロール)

【1組】 姓 名 学年 記録

1コース					
2コース	尾崎 真琴	オザキマコト	小4		
3コース	町田 菜央	マチダナオ	小5		
4コース	柳澤 悠理	ヤナギサワユリ	小5		
5コース					
6コース					

【2組】 姓 名 学年 記録

1コース	渡邊 小茉莉	ワタナベコマリ	小5		
2コース	野田 唯織	ノダイリ	小5		
3コース	武田 実莉	タケダミリ	小6		
4コース	荻原 美咲	オギハラミサ	中2		
5コース	山田 莉鳳	ヤマダリオ	小6		
6コース					

【NO.14】男子 100m個人メドレー

【1組】 姓 名 学年 記録

コース	姓	名	学年	記録	記録
1コース	鈴木	航生	スズキ コウ	小2	
2コース	酒井	優人	カイ ユウト	小4	
3コース	飯島	遥希	イジマ ハルキ	小6	
4コース	戸田	丈琉	トダ タル	中1	
5コース	渡辺	想士	ワタベ ソウシ	小6	
6コース					

【NO.15】女子 100m個人メドレー

【1組】 姓 名 学年 記録

コース	姓	名	学年	記録	記録
1コース					
2コース	山田	莉凰	ヤマダ リオ	小6	
3コース	荻原	美咲	オギハラ ミサ	中2	
4コース	渡辺	衣音	ワタベ イ	中3	
5コース					
6コース					

【2組】 姓 名 学年 記録

コース	姓	名	学年	記録	記録
1コース	中澤	碧	ナカザワ アオ	中3	
2コース	眞嶋	遥太	マシマ ヨウタ	中2	
3コース	林	飛佑	ハシ ヒユウ	高1	
4コース	市川	大翔	イチカワ ヤマト	高1	
5コース	植松	颯基	ウエマツ ソウキ	中3	
6コース	小出	清流	コイデ スカル	中3	