



# 部活動紹介 水泳部



## ❀ 活動目標 ❀

- 1 水泳を通じた人格形成（挨拶・周囲の人への気遣い・上下関係など）を行い、自主創造の精神を養う
- 2 競技力向上をはかる



# ❀ 活動方針 ❀

チームでは

男女ともにリレー種目において東京都 8 位に入る

個人では

自己ベスト更新



# ❀ 部の魅力 ❀

1 校舎内にプールがあるので、授業後すぐに練習ができる

2 勉強と部活動の両立がしやすい



3 温水プールなので、冬も環境を変えずに練習ができる

# ❀ 2021年度大会日程 ❀

日程	大会名
2021年5月16日(日)	東京都高等学校春季水泳競技大会
6月20日(日)、21日(月)	東京都高等学校選手権水泳競技大会(都高校)
6月27日(日)	南部公認記録会
7月20日(火)、21日(水)、22日(木)	2021年度関東高等学校水泳競技大会
7月25日(日)	南部公認公認記録会
8月17日(火)～20日(金)	インターハイ
8月22日(日)～26日(木)	ジュニアオリンピック
11月6日(土)、7日(日)	東京都高等学校新人水泳競技大会(新人戦)
2022年1月21日(金)～23日(日)	<b>KITAJIMA KOUSUKE CUP</b>
2月5日(土)、6日(日)	東京都ジュニア冬季短水路記録会
2月26日(土)、27日(日)	全国JO春季東京都予選会
3月21日(月)	東京都高等学校短水路記録会
3月25日(金)～29日(火)	ジュニアオリンピック

# ❀ 大会成績(2020年度) ❀

## ・東京都特別大会(2020年9月19、20日)

100m背泳ぎ	第4位	脇川颯太
100mバタフライ	第7位	脇川颯太
50m平泳ぎ	第5位	中園拓斗
100m平泳ぎ	第3位	中園拓斗
50m背泳ぎ	第2位 第4位	佐々木紬 後藤七香
100m背泳ぎ	第7位	佐々木紬

## ・東京都高等学校チャレンジ大会(2020年11月8日)

50m自由形	第8位	古川侑太
50m背泳ぎ	第2位	脇川颯太
50m平泳ぎ	第4位	中園拓斗
50m背泳ぎ	第5位	後藤七香
50m平泳ぎ	第8位	桑原礼華

# ❀ 大会成績(2021年度) ❀

- ・ 中高生ジュニアスプリント (2021年3月29日)

100m背泳ぎ 第2位 脇川颯太

100m平泳ぎ 第1位 中園拓斗

100mバタフライ 第6位 脇川颯太

100m自由形 第8位 杉山さくら

100m背泳ぎ 第7位 久木田莉子

- ・ 東京都高等学校選手権水泳競技大会 (2021年6月20、21日)

100m平泳ぎ 第8位 中園拓斗

- ・ **関東高等学校水泳競技大会** (2021年7月20～22日)

100m平泳ぎ 中園拓斗 出場

# ❀ 部員数 ❀

学年	選手	マネージャー	合計
1年生	男子 15名 女子 9名	3名	27名
2年生	男子 6名 女子 12名	0名	18名
合計	男子 21名 女子 21名	3名	45名

# ❀ 練習について ❀

曜日	練習
月曜日	○
火曜日	○
水曜日	×
木曜日	○
金曜日	○
土曜日	○
日曜日	×

- ・ 平日→15:45～18:30  
土曜日→13:30～16:00
- ・ 最初の30分は筋力トレーニングとストレッチをして、その後入水
- ・ 男女ともに3階プール更衣室で着替え、2階のプールに移動し練習
- ・ 泳力別でコースを分けている
- ・ 泳力に変化が見られたり、何が専門種目かによってコース変更も行う
- ・ コースによって練習メニューが異なる場合もある

大会がある日もある