



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)	KITAJIMA KOUSUKE CUP
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