

# 令和5年度 水泳部 活動報告①

愛知県高等学校総合体育大会 名北支部予選 に出場しました。

6/10土～11日 春日井市温水プール

1日目 可知(3年) 200m個人メドレーに出場  
岡本(2年) 100m自由形に出場  
北林(2年) 100m平泳ぎに出場

2日目 可知 50m自由形に出場  
岡本 50m自由形に出場  
北林 50m自由形に出場

今季、最初の大会でした。全体的にミスが出てしまい悔しい結果に終わりましたが、最後まであきらめず競技しました。



←大会当日はこうして早朝に集合して、入館前に全体アップをします。

## 今年度の活動

1年生4名を加えて、今年度からウエイトトレーニングを取り入れました！

水泳部では「陸上でできないことは水中でもできない！」をモットーに、水中トレーニングと同じくらい陸上トレーニングや準備運動を大切にしています。

今年度も引き続き

- 重点強化目標
- ①よいフォームづくり
  - ②持久力とスピードの両立
  - ③kickの強化

に取り組めます！ウエイトは水泳においてはかなり効果的なトレーニングなので、チームの良い習慣にしたいものです。

次回は水中トレーニングの様子をアップしたいと思います。

7月からは1年生も試合に出場していく予定です。

