

令和5年度 水泳部 活動報告③

名古屋地区高等学校水泳競技大会 8/7月 春日井市温水プール

井伊 爽斗 (1年)	男子100m平泳ぎ	8位入賞 1:26.32
岡本 泰幸 (2年)	男子100m自由形に出場	1:24.53
北林 知也 (2年)	男子100m平泳ぎに出場	1:27.62
江場日那太 (1年)	男子100m自由形に出場	1:15.93
杉村 悠希 (1年)	男子100mバタフライに出場	1:26.74
横尾 文信 (1年)	男子200m平泳ぎに出場	3:01.13

強くて愛されるチームに…

ケガがまだ完治していないメンバーや療養期間中に体力が低下してしまったメンバーもあり、ベストなコンディションでレースができない中でしたが、テーピングを巻いてケガの再発を防ぎながら、当日まで強度の高い練習を続けて大会に臨むことができました。次回の新人大会に向けて、お盆も休まず練習します。お盆期間は、ミドル(200m400m種目)のメニューでスピード・パワーの強化をします。次回upの予定。



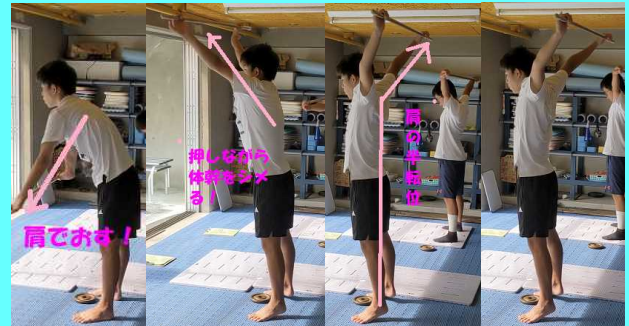
活動の様子(8月の練習内容の紹介) 大会前の長水路50m練習 春日井市温水プールへ



準備運動と補強運動を1番大事にしています。
準備運動の紹介 肩の転位運動 半転位(半分かえった状態)~全転位(全部かえった状態)



よいフォーム&理にかなった運動!



練習前、早く来てストレッチ、テーピング

腕立て伏せと体幹運動(まだ準備運動です!!)



メディスンボール投げ(4kg) 20~50回

スイムの基本練習(4泳法練習) まだ準備運動です…