

愛知県立高蔵寺高等学校 水泳部

1 チーム理念 強くて愛されるチーム (自立と協調)

2 活動内容

基本運動とトレーニングをしっかりとやります。

- 夏季練習期間 (5月末～9月中旬)
週5～6日 2～3時間 休日も練習あり
1時間 陸上トレーニング → 1～2時間 水中トレーニング
各自購入の道具 → シュノーケル アップマット など
貸し出しの道具 → ビート板 プルブイ パドル フィン など
温水プール練習もあり ※大会や水温に応じて 費用は各自負担。
- 冬季練習期間 (9月末～5月中旬)
平日中心に週3～5日 2～3時間 休日も練習あり
本校で陸上トレーニング (ランニング・筋力トレーニング)
週1～2回は春日井市温水プールで泳ぎます。
※温水プール練習の費用は各自負担。



冬の温水プール練習アップ↑ 夏の温水プール練習↑



←腕立て伏せ、体幹運動。毎練習で、1時間以上みっちりやります。

2 大会日程

- 6月末 愛知県高等学校総合体育大会
- 7月末 春日井市内高校生水泳競技大会 通称：市内大会
- 8月初旬 名古屋地区水泳競技大会
- 8月下旬 愛知県高等学校新人体育大会
～9月下旬
- 9月ごろ 春日井市水泳競技大会 通称：市民大会

4 目標 ～ 市内大会 優勝 !!

5 水泳部の紹介 (部員より) 42回生

水泳部は先輩・後輩・男女ともに協力しながら練習しています。「陸上でできないことは水中でもできない」という考えをもって、タイムアップや良いフォーム作りにつながる陸上トレーニングに力を入れています。各大会では、ベストタイムの更新とリレーでの上位入賞をめざして日々、トレーニングを積んでいます。時期によっては、考査や基礎力テストにあわせて勉強する時間をつくったりもするので、勉強も部活も両方とも頑張ることができます。一緒にトレーニングに励んでくれる元気な人、大募集中です!!

6 練習の様子 泳ぐ前に筋力トレーニングを行うことで、スイムの効果を高めています。ウエイトもします。

