

令和5年度 水泳部 活動報告④

愛知県高等学校新人体育大会 名南・名北支部予選 8/23水 春日井市温水プール

横尾 文信（1年）	男子200m平泳ぎ	10位	2:55.93	県大会へ
北林 知也（2年）	男子50m自由形	22位	28.99	
杉村 悠希（1年）	男子100mバタフライ	17位	1:22.49	
井伊 爽斗（1年）	男子100m平泳ぎ	21位	1:27.12	
岡本 泰幸（2年）	男子100m自由形	48位	1:23.47	
江場日那太（1年）	男子100m自由形	39位	1:18.34	

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もあり、今大会も個人戦のみでの出場になりましたが、お盆の練習期間にもテーピングなどをしながらハードワークをしっかりとこなした成果がみえた大会でした。次回の春日井市民大会ではリレーを組んで出場できると思います。



活動の様子(お盆の練習内容の紹介)

次年度のシーズンをみこして、レギュラーメンバーはミドル（200mと400mの種目）の練習をとりいれました。長い距離を高強度の運動で泳ぐ種目になるので、大きく身体を動かす・無理のないストロークをする・陸上で強い身体づくりをするようになっていきます。基本運動を1500m～2000mやった後に、本練習です。50mを60秒～90秒サークルで、平泳ぎ・バタフライ・背泳ぎをラップ42～44秒で8～10本、その後フリー（クロール）で35秒で10本いきます。ケガをしているメンバーはブル（手かき）だけで本練習をやりました。



ミドル練習 フリーの様子

水泳部あいさつのルーティーン…手をたたく…

「今日の練習ははじめます、お願いします」パンパン!!

「さぁガンバっていきましょう!!」パチパチ×3

みんなで手をたたくことで気持ちと一体感を高めます。

ケガ（ふくらはぎの肉離れ）をしているメンバーは、再発予防・リハビリを兼ねて、早くきて別メニューでアップをはじめます。軟らかいブロックの上で踏ん張り立ちをしたまま、10～20分くらいキャッチボールやサッカーパスをします。実はこれ、お尻・モモ・体幹がかなりキツイ。

でも、こうしたアップのおかげでケガを怖がらずに高強度の練習が継続できるんです。

