

令和5年度 水泳部 活動報告⑤

愛知県高等学校新人体育大会 県大会

9/3(日) アクアリーナ豊橋

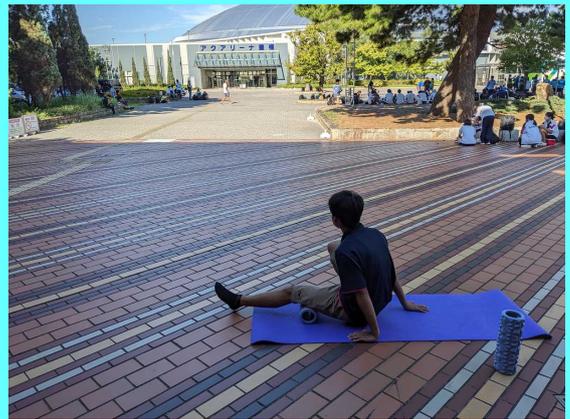
横尾 文信(1年)

男子200m平泳ぎ に出場

第21位 2:54.49(前回より1.44秒短縮)

ベストタイム!!

しっかり練習した成果の出たレースでした。



朝の入館前アップ(通称:ザリ)

活動の様子(練習メニューの紹介)

陸上でできないことは、水中でもできない!!

体幹の力で打ち込むドルフィンキック

今回は、監督の見本です!!



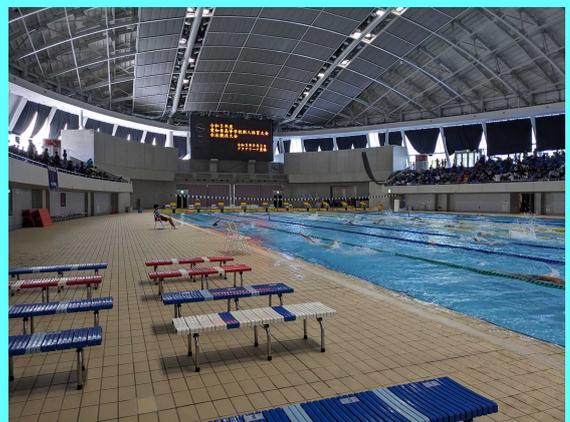
ドルフィンキックの重要な運動局面は以下の①~③

←①

←②

←③

おまけの倒立のびの姿勢と同じです。



会場のアクアリーナ豊橋



全員で応援に行きました。

来年は多くのメンバーが出場できるように練習しましょう。



基本運動を入念に確認する横尾