

令和5年度 水泳部 活動報告⑦

部内でのタイム計測の結果（9/25月～9/27水）

杉村 悠希（1年） 200m バタフライ 3:17.52（42.98～48.99～52.62～52.93）

岡本 泰幸（2年） 100m 自由形 1:26.64（41.28～45.36）

シーズンの疲れが出やすい時期だったため、ケガや体調不良で計測ができないメンバーも出てしまいましたが、来シーズンの総体や新人大会に向けて、今できることを各自が取り組んでいます。日没が早く、陸上&水中アップが終わる頃には暗くなってしまうので、水中スタートで計測を実施しました。今季はミドル（200～400m）の練習にチャレンジするメンバーが多く、毎練習のラスト30分の本練習は、例年になく活気づいていました。

冬季の陸上トレーニングと週1～2回の温水プール練習の中でさらに力をつけていくと思うので、選手どうしで高めあい、高い目標をもって練習をしてほしいと思います。冬季練習期間（10～2月）は全身運動のスピードとスタミナを徹底的に強化します。冬季練習期間は、本校水泳部にとって最もハードな期間です。体幹トレーニング、ウエイトトレーニング、シャトルランなどの陸上トレーニングを中心に紹介したいと思います！

活動の様子（練習内容の紹介）

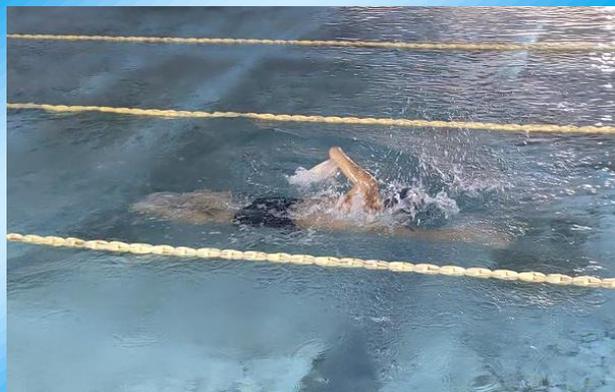
強くて愛されるチームに！～自立と強調～



高蔵寺水泳部の基本！「くの字伏し浮き」 強いキックやストロークを作る姿勢です。陸上での運動と同じく、全身のパワーが出る姿勢は骨盤が前傾した姿勢です。入部後に全員が練習します。この姿勢からキックやストロークをすると、水に力がしっかり伝わりますが、見た目以上に難しいのと、この姿勢、実は腹筋と背筋がツライ…。

←【江場 1年】

得意種目バタフライ&自由形（ショートとミドル）
抜群のスタミナとスピード【杉村 1年】→



←【キャプテンの2年岡本】

入部からほとんど休まずに練習を続けています！

【県大会に出場した1年横尾】→

得意種目 200m 平泳ぎ。
今は 400m 自由形の練習にチャレンジしています。

