

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）** 基本運動とトレーニングをしっかりとやります。

2 活動内容

- 下半期練習期間（5月～9月）
週5日程度 3時間程度 休日も練習あり
陸上トレーニング1時間程度 → 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。
- 上半期練習期間（10月～5月下旬）
週5日程度 3時間程度 休日も練習あり
陸上トレーニング（ウエイト・懸垂・キックボクシングなど）
うち春日井市温水プールでの練習が週2～3（平日と休日）
※費用は各自負担。



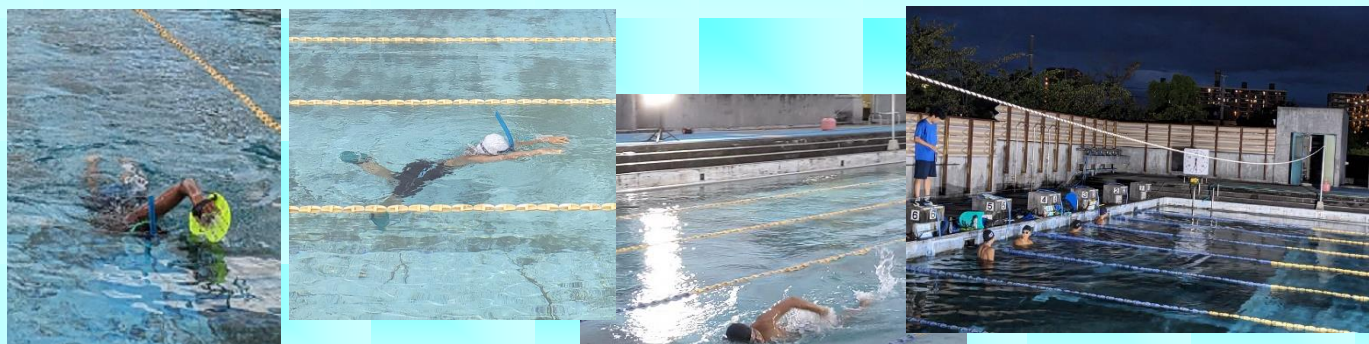
毎練習、泳ぐ前に1時間くらい陸上トレーニングをします。かなりフィジカル重視のメニューです。



- 重点項目
- ①よいフォーム作り
 - ②スピードとスタミナの両立
 - ③kickの強化

3 水泳部の紹介（42回生）

水泳部は1年生から3年生・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も力を入れています。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！！



水中トレーニングでは、3000mくらい基本運動でアップ（kickは1500m前後）してから、本練習を1000mくらいやります。日没後も練習できます。