

JOSUI SWIM TEAM 2023

上水高校水泳部は、個々の目標に合わせて楽しみながら活動しています！

今年度は、3年生5名、2年生7名、1年生8名の計20名です。

初心者の入部も大歓迎です。夏の活動でより多くの距離を泳ぎ、タイムを縮められるよう、練習を積んでいます。シーズン終了後は陸トレとして体幹トレーニングや走り込みで、有酸素運動を行っています。また、他校との合同練習や市民プールに通って練習しています。

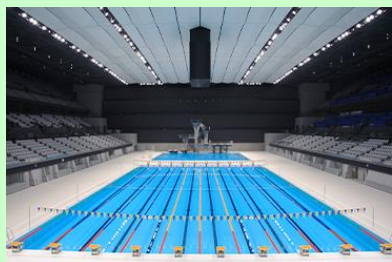
●5月末～6月 プール環境整備 待ちに待ったプールでの活動です！

梅雨のまだまだ寒い日もありましたが、いよいよ本格的に練習が始まりました。昨年に引き続き、感染症対策をしながらのスタートです。



●5月27日（土） 春季水泳競技大会 @東京アクアティクスセンター

シーズン前ですが、制限タイムをクリアしている生徒2名が、自由形 100mに出場しました。昨年までの辰巳国際水泳競技場とは異なり、レベルの高い選手たちを相手に健闘しました。



●7月～8月 プールでの活動

メニューを決めて、まずは4泳法を基礎からしっかりトレーニング。ターン練習など部員同士で教えあいながら練習しています。

8月の西東京や三多摩大会、9月の新人戦や長水路記録会に向けてしっかり体力をつけていきます。

本校体育館棟 屋上プール
25M 10コースの広々とした充実した施設





●他校との合同練習 @都立多摩科学技術高校

スタートの飛び込み練習を含め、夏季休業中に都立多摩科学技術高校で合同練習を行いました。様々なメニューに取り組み、合計3キロ以上は泳いでいます。今年度は、多摩科学技術高校で、多摩工科、瑞穂農芸、東村山、秋留台、多摩科学技術、上水高校の6校記録会が開催されました。最終日までに生徒同士も打ち解けて、お互いに応援し合う、よい刺激になりました。いろいろな場面で大変お世話になり、ありがとうございました◎



●8月12日(土)、13日(日) 第49回西東京国公立高校水泳競技大会 @都立翔陽高校

台風の影響で開催そのものが危ぶまれる中、OBOG会の協力で40校が参加しました。今年度は17期生の卒業生もお手伝いに来てくれ、生徒たちは最善を尽くすことができました。「失格をしない、その組で最後にならない、自己ベストを出す」という目標を目指し、緊張した雰囲気の中での真剣勝負。各自、練習の成果を発揮することができ、達成感が味わえました。今後も、この結果を励みに練習を頑張ります！

- エントリー：12名
- 1日目：男女 自由形 50m
- 2日目：男女 自由形 100m、男子 平泳ぎ 100m
- 男女 4×100m フリーリレー



<1日目>

<2日目>

3年生は引退です。
おつかれさまでした！



●8月29日（火） 第54回三多摩高等学校水泳競技大会 @東京工科大学

コロナ禍でしばらく開催中止となっていた、三多摩高等学校水泳競技大会が東京工科大学の50mの長水路プールで行われました。初めての大会で、大学の広さ、きれいさに驚いた生徒たち。私立高校を含めた人数の多さにも驚きましたが、炎天下の中、各自がそれぞれの力を出し切ることができました。

エントリー：13名

男女 自由形 50m、男女 自由形 100m、男子 平泳ぎ 100m
男子 4×100m フリーリレー、女子 4×50m フリーリレー



📷 多摩科学技術高校の生徒と一緒に

●8月31日（水） プール納め

安全に活動できたこと、泳げるという環境に感謝して、プール周辺の整備をして終わりました。ご声援やサポート、本当にありがとうございました！来年度のシーズンに向けて陸トレに励みたいと思います。



●9月17日（日） 新人水泳競技大会 @東京アクアティクスセンター

1年生は初めての長水路・東京アクアティクスセンターで泳ぐので緊張しましたが、雰囲気にもまれず、みんな頑張りました！

エントリー：4名

男子 自由形 100m、平泳ぎ 100m、女子 背泳ぎ 100m



●9月23日（土・祝） 長水路記録会 @東京アクアティクスセンター

エントリー：12名

今回は1年生チームで、
初めてのリレーに参加しました！

男女 4×50m フリーリレー
男子 自由形 100m、平泳ぎ 100m
女子 自由形 50m、平泳ぎ 100m
背泳ぎ 100m



●1月13日（土）、2月10日（土） アメリカンスクール水泳競技会 @ASIJ

昨年度よりアメリカン・スクール・イン・ジャパンの水泳競技会に参加しています。
敷地内に入ると、そこはもうアメリカ。放送による指示ももちろん英語で、他のインターナショナルスクールの高校生も参加していて、異文化を感じる大会となりました。
今年度もマスタングインビテーショナルの招待試合で、
オフシーズンでも活躍しました。
男子チームで、初めてのメドレーリレーに参加しました！



●2月12日（月・祝） 短水路記録会 @東京アクアティクスセンター

今年度最後の大会で、有終の美を飾りました！

エントリー：11名

男子 4×50m メドレーリレー、女子 4×50m フリーリレー
男子 自由形 100m、平泳ぎ 100m
女子 自由形 50m、平泳ぎ 100m、背泳ぎ 100m

本校水泳部に興味のある方は、顧問あてに連絡を
いただくか、学校説明会にぜひお越しください。

