

JOSUI SWIM TEAM 2022

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1名、2年生5名、1年生7名（マネージャー1名）の計13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走り込みや体幹トレーニング、チューブトレーニングを行っています。

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 プール掃除 他の部活と協力して行います。今年度は業者が入りました。

●6月 プール開き 待ちに待ったプールでの活動です！

梅雨のせいで気温も上がりませんでした。いよいよ本格的に練習が始まりました。

更衣室でのマスクの着用、コース内での人数制限、消毒など感染症対策をしながらのスタートです。

●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ました。

8月の西東京大会に向けて、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



●多摩科学技術高校での合同練習

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2～3キロは泳げるようになりました！
最終日には生徒同士も打ち解けて、お互いにより刺激になりました。
去年に引き続きお世話になり、ありがとうございました◎



●8月13日（土）、14日（日） 第48回西東京国公立高校水泳競技大会 @都立府中西高校

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41校が参加しました。
いくつかの種目が中止される中、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：男子 自由形 50m、女子 自由形 50m
2日目：男子 自由形 100m、男子 平泳ぎ 100m、
女子 自由形 100m、女子 4×100m フリーリレー

3年生の引退試合。

初めてリレーに出場しました！



●9月24日（土） 長水路記録会 @東京辰巳国際水泳場

今年度の長水路記録会は、新人大会に出場しなかった生徒が対象でした。

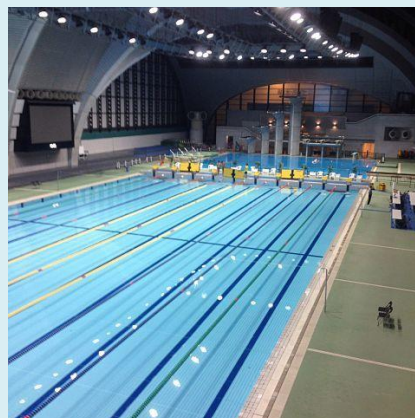
初めての長水路・辰巳国際水泳場で泳ぐ生徒が多い中、雰囲気へのまれないか心配でしたが、全員、失格することなく、しっかりと泳ぎ切ることができました。

エントリー：11名

男子 自由形 50m、100m、平泳ぎ 100m、4×50m フリーリレー

女子 自由形 50m、100m、4×50m フリーリレー

今回は、1年生&2年生チームで、男女とも初めてのリレーに参加しました！



●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。

今シーズンのご声援やサポート、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。



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。
お待ちしております！！

