

2022年  
4月26日  
(火)

# 国分寺高校水泳部

第1号

チームテーマ：考えて泳ぐ 4月活動報告

## SCHEDULE 2022

### 今後の主な予定

-2022.04.24 時最新情報-

#### 【4月】

4月29日(土)  
高体連総会

#### 【5月】

5月28～29日(日)  
高体連春季大会  
@東京辰巳国際水泳場

#### 【6月】

6月25日(土)～6月26日(日) 高  
体連選手権大会  
@東京辰巳国際水泳場

#### 【7月】

7月20日(水)～7月22日(金)  
関東大会@千葉国際水泳場  
7月17日(日)  
\*日程についてはここで他校の打診してから  
国分寺招待@国分寺高校  
7月30日(土)～8月3日(水)  
水泳部合宿@すぱっしゅランド白石

#### 【8月】

8月13日(土)～14日(日)  
西東京大会?????  
8月14日(日)～8月18日(木) 全  
国大会@高知県

#### 【9月】

9月17日(土)～9月18日(日) 高  
体連新人戦@東京辰巳国際水泳場  
9月24日(土)  
高体連長水路記録会  
@東京辰巳国際水泳場

#### 【秋以降】

3月21日(祝)  
短水路記録会@東京辰巳国際水泳場



毎年恒例！仮入部期間に1年生と一緒にプール掃除をしました。暑い日もあったので、1年生も楽しんでくれたかな？？これからお世話になるプールに感謝の気持ちも込めて、丁寧に掃除をしました。卒業生もたくさん遊びにきてくれました♪♪プール開きは5月の連休明けの予定です。



プールの水が溜まってきました！プール開きも目前！わくわく♪最高の夏にしましょう！！

Welcome to BUNJI SWIMMING !

## 新入生入部 新たに58名で始動！

4月20日(水)に一斉部会が行われました。この日のために仮入部期間にはみんなで協力して勧誘・勧誘・勧誘！！！！頑張りのおかげもあり、最終的に新入部員は、なんと25名！！！！総勢58名での活動です。

翌、21日(木)には毎年恒例？！自己紹介の開催！たくさんいるので、視聴覚室をお借りして行いました…。すごい人数だ…。3年生から順番に個性豊かな自己紹介を各々。①学年・クラス・名前・陣紹介 ②水泳歴 ③中学のときに所属していた部活動 ④住んでいるところ ⑤好きな芸能人 ⑥好きなタイプ ⑦一言！の順番でそれぞれ話をしました。

1年生は緊張するだろうなあ…と試みてみるとおやおや？3年生が一番緊張していたような？？？？(笑)きらきらした瞳の1年生にみつめられていたからでしょうか…(笑)中学の部活は「バレー部」「ソフトテニス部」出身が多いよ感じがしました！ユニークな自己紹介の1年生も♪これからが楽しみです。まだまだお互いが顔と名前が一致しないけれど、これからコミュニケーションをとってよい部活をつくりあげていきましょう！「水泳部に入ってよかった」「水泳部が大好き！」と心から思える部活にしたいですね。

さてさて、大所帯になったからこそ、より一層意識していかなければいけないことがいくつかあります。「個が集まって集団になり」「集団が個を育てます。自分ができることは一体なんなのか？それぞれが考えてみてください。

1年生はとにかく頑張ること！！成長を期待します！3年間頑張りましょう。

2年生は先輩として手本となる行動をするとともに、1年生をサポートしていかなければなりません。つまり、この先は自分が頑張っていくだけでなく、みんなが頑張れる環境づくりを今まで以上に「自分が」つくる意識が求められます。頑張るのは当たり前。「あんな先輩みたいになりたい！！」と後輩に思ってもらえるようにしたいですね。オンとオフの切り替えをきっちり。しっかりしなればいけないタイミングもたくさんあるけれど、みんなの楽しい雰囲気もちゃんと後輩に伝えてあげてください。

3年生はぜひ運営を2年生に任せて、自分に集中して下さい。残り僅かの部活生活を思いっきり楽しんで、最後に悔いの残らないようにやり切ってください！！でも、きっと苦しいであろう2年生のサポートをこっそりとしてあげてくださいね。

### 部費納入のお願い 4.12

保護者のみなさま

締切：5月13日(金)  
※振込での納入をお願いいたします

分割での振込希望の場合や、期日までの振り込みが難しい場合は、顧問までご相談ください。

### 保護者懇談会のお知らせ 4.12

保護者のみなさま

日時：5月14日(土) 14時～  
場所：3階 社会科室

お手数ですが、出席の有無を、5月11日(水)までにお知らせください。

### 水泳部プロフィール

1年生

部活動を行う中で、みなさんと面談を行います。2年生のマネージャーに提出をしてください。プライベートにかかわる内容もあるので、書ける範囲で構いません。体調にかかわることで不安があれば、面談時に相談してください。



2022.04.01-04.03

## 新体制ミーティング/市外部未公認記録会

4月1日(金), 前の顧問の先生の異動に伴い, 新体制がスタートしました。初日, 新体制ミーティングを開き, 今後の活動方針が新顧問から発表され, 自己紹介が行われました。これまでとやり方が変わる部分があるものの, 今まで築いてきたものを生かして, さらにパワーアップする決意を確認。今後の水泳部の活躍に, 注目を!

新体制が始まったばかりにも関わらず, 2日(土)は武蔵野の森スポーツプラザでの外部練習。3日(日)は, 金田スポーツクラブで行われた市外部未公認記録会に参加しました。

冬の時期で中々練習環境が整わない中, 武蔵野の森スポーツプラザを中心とした外部練習や陸上での筋力トレーニングの成果を発揮! 好タイム続出でした♪

【市外部未公認記録会 記録一覧】

今村 康太 50Br 34"87  
100Br 1'17"68  
岡田 直幸 50Fr 30"04  
100Fr 1'10"25

小林 勇人 50Fr 29"27  
100Fr 1'07"53  
関根 洸也 100Fr 1'02"68 (Best♡)  
平野 拓 50Fly 32"24  
100Fly 1'18"48  
鏡 由花 50Ba 36"85 (Best♡)  
100Ba 1'18"97 (Best♡)  
菅田 真結 50Fr 38"34  
100Fr 1'29"41  
川上 陽咲 50Fr 32"30 (Best♡)  
100Fr 1'12"29 (Best♡)  
中村 真菜 50Fr 38"57 (Best♡)  
100Br 1'48"47  
伊藤 理生 50Ba 33"93 (Best♡)  
100Ba 1'17"46  
鈴木 晴人 50Br 37"83  
100Fly 1'23"65

山崎 温大 50Fly 31"13 (Best♡)  
100Fr 1'02"99 (Best♡)  
渡邊 悠希 50Br 39"28 (Best♡)  
100Br 1'27"24  
荒川巴菜子 50Fr 30"63 (Best♡)  
100Fr 1'13"54 (Best♡)  
飯田 花織 50Ba 46"22  
100Ba 1'43"16 (Best♡)  
伊藤 莉子 50Fly 33"37 (Best♡)  
200IM 2'55"19  
稲木 咲希 50Fr 31"89 (Best♡)  
100Fr 1'09"15 (Best♡)  
鈴木 菜水 50Fly 39"79 (Best♡)  
100Fly 1'40"31 (Best♡)  
直井 詩穂 50Fr 31"02 (Best♡)  
100Fr 1'10"39 (Best♡)  
峯尾 優亜 50Fr 30"63 (Best♡)  
100Fr 1'09"68 (Best♡)

2022.04.24

## 第2回「ZYUEN CUP」

4月24日(日)に, 金田スイミングクラブにて行われた「第2回 ZYUEN CUP」に出場してきました。春季前の貴重な記録会! しかもスターティングブロック付&自動計測という素晴らしい環境での試合に, 14名がエントリーしました(棄権あり)。新年度の授業も始まり, 忙しい中で平日は仮入部の対応とプール掃除。なかなか練習もままならない中でしたが, 各々が実力を発揮し好タイムで泳ぎ切りました! 久しぶりに出たリレーは, レース間隔が短い中で泳ぐとてもいい練習となりました。夏に向けて好スタート♪

【ジュエンカップ 記録一覧】

4x50m MR

・Aチーム 2'26"79

鏡由花-中村真菜-花木愛海-峯尾優亜  
39"76-(47"21)-(29"50)-(30"32)

・Bチーム 2'05"71(1泳 Best♡)

伊藤理生-渡邊悠希-水口凌-関根洸也  
33"75 -(37"45)-(26"32)-(27"81)

4x50m FR

・Aチーム 2'07"25 (1泳 Best♡)

稲木咲希-川上陽咲-中村真菜-花木愛海  
31"59 -(31"90)-(36"20)-(27"56)

・Bチーム 1'59"85(1泳 Best♡)

伊藤理生-渡邊悠希-平野拓-小林勇人  
29"45 -(32"35)-(30"03)-(28"02)

4x100m FR

・Aチーム 4'35"35

稲木咲希-峯尾優亜-鏡由花-花木愛海  
1'09"78-(1'10"63)-(1'14"90)-(1'00"31)

・Bチーム 4'12"18(1泳 Best♡)

関根洸也-平野拓-水口凌-小林勇人  
1'01"06-(1'10"59)-(54"50)-(1'06"03)鏡 由花 50Ba 35"94  
100Ba 1'20"16

川上 陽咲 100Fr 1'11"53(Best♡)

中村 真菜 100Br 1'43"56(Best♡)

小林 勇人 50Fr 28"79(Best♡)

100Fr 1'05"48(Best♡)

関根 洸也 50Fr 27"42 (Best♡)

100Fr 1'01"74(Best♡)

平野 拓 100Br 1'09"84(Best♡)

水口 遼 50Fr 24"52 (Best♡)

100Ba 1'02"96(Best♡)

稲木 咲希 50Fr 31"94

100Fr 1'10"26

花木 愛海 50Fr 28"15 (Best♡)

100Fly 1'05"66(Best♡)

峯尾 優亜 50Fr 30"63 (Best♡)

100Fr 1'11"13

伊藤 理生 100Fr 1'18"79

渡邊 悠希 50Fr 33"37

100Br 1'21"13(Best♡)

Mirjam Nilsson

## 第1・2回 水泳勉強会

学ぶことの重要性

本水泳部のテーマは「考えて泳ぐ」。それぞれが個々の目標に向かい, 練習中は選手だけでなく, マネージャーがそれぞれ「考えること」を意識して取り組んでいます。国分寺高校水泳部の強みはまさに, ここにあります。限られた時間の中で, 効果的な練習を行うためには? それぞれがの能動的に取り組む練習で, 着々とレベルアップを遂げています。

そんな水泳部で今年度から導入された取り組みが「水泳勉強会」。考えるためには, それぞれの分野について, 正しい知識や理解をしていることが必要不可欠です。そこで, 部員一人一人が, 関心のあるテーマについて調べ・発表する取り組みを取り入れました。互いに教えあうことで理解が深まり, 「考える」ための素材を身につけることができます。

先日行われた第1回・第2回の勉強会出は, 「水泳におけるケガ・病気」「筋肉」「水泳にまつわる食事」「マインドフルネス」「体の固さ」「高校生の食事」「腰痛」等をテーマに行われました。なんとなく知っていたり, なんとなく気になっていたことを調べて発表することで, 学ぶことがたくさんありますね。今後勉強会は継続していきます! 今後, 専門家に来てもらって講義をしてもらう予定です。



ジュエンカップ後の講習会の様子。東大和高校勝又先生, 日女体大水泳部の監督やオリンピック金田和選手(法政大学水泳部監督)からご指導をいただきました。