

2022年
6月8日
(水)

国分寺高校水泳部

第2号

チームテーマ：考えて泳ぐ 5月活動報告

SCHEDULE 2022

今後の主な予定

-2022.06.08 時最新情報-

【

6月】

6月19日(日)

梅雨駒場記録会@都立駒場高校

6月25日(土)～6月26日(日)

高体連選手権大会(都高校)

@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)

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7日(日)

ジュエック@金田立川立飛

8月13日(土)～14日(日)

西東京大会@府中西高校

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



まだまだ寒い日も続きますが、みんなで練習頑張っています……でも寒い！！！！

Don't waste precious time!!!!!!

本格的に夏始動！時間のマネジメント

1年生が入学して早2カ月。忙しい「ブンジ時間」は私たちが待ってはくれません。第一定期がやっと終わった…かと思えばもう第二定期まで1カ月を切っています。日々部活動に精が出るのは嬉しい限りですが…勉強との両立は、できていますか？今一度確認しましょう。勉強も、部活も、学校行事も。すべてにおいて全力で取り組む・そして「やりきる」からこそそのブンジ生です。

国分寺高校は、とっても忙しい学校です。正直、身体や気持ちがついていけない…という人もいるかもしれません。でもみんなは出来ているのに…そんな焦りもあるかもしれませんね。時間は誰にでも24時間、平等に与えられているので、あとは「どう使うのか」。やらなければいけないこと・自分がやりたいこと・それぞれの時間をうまくマネジメントしていきましょう。

勉強との両立に悩む皆さんに奨励するのが、「朝学習」です。正直にどうぞ。部活終わった後、勉強やろう！と思っても…集中できていますか？3年生でもう、目標に向かってまっしぐら！という人は問題ないかもしれません。中には2年生でもそんな人もいようで、頼もしい限りですが、多くの人は「疲れて集中できない」「眠くなっ

てしまう」のでは？(顧問渡辺もかつてそうでした)でも、毎日課題は山ほどあるし、かといって自分の趣味の時間を削りたくもないし…結局だらだらしてしまって寝るのが遅くなり…という悪循環に陥ってはいませんか？

そうであるならば是非、勉強時間を朝にシフトしましょう。国分寺高校は現在、朝8:00から(3年生は7:30)登校できるようになっています。HRが8:40から。8:00に登校し勉強すれば1日30分×6=180分=3時間 時間が捻出できます。たった30分。されど30分。「継続は力なり」…いえいえ、「継続しか力にならない」ですよ。まずは毎日継続して取り組める時間の確保が大前提です。いままですに学習時間を確保できている人は+αの時間を作れます。そして何より大事なものは、しっかり睡眠をとること。勉強でも水泳でもパフォーマンスの向上には欠かせません(痩せやすい体づくりにも睡眠がいらしいですよ)

同時に「目標設定」も重要です。試合前は練習にも気合が入るように、勉強も目標があったほうが頑張れますよ。志望校を決めることもその一つ。頑張ろう！！！！



2022年度のチームTシャツが完成しました♡毎年、「Tシャツ係」がデザインから発注・支払いまですべて生徒だけで行っています。今年度の顧問はトラブル対応のため、進捗の把握だけはしながら見守っていましたが…あれよあれよという間に、あっという間に完成しました。デザインの担当は、2年 伊藤桃花(全面)&深沢日路(背面)。ぶんじ生は多彩な生徒が多い…！目を引くカラーとかわいいデザインは、職員室でも大好評で、「え、うちも作ろうかな～」と運動部の顧問の先生方が口にしていました！配布された日は早速の撮影大会も(笑)かわいい&かっこいいデザインにみんな大満足の様でした。

チームウェア代納入のお願い

ジャージ購入をご希望のご家庭

締切：6月24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。

*ご負担ばかりお願いしておりますが、ご理解くださりありがとうございます。

FINA 公認 公式大会用 水着代 納入のお願い

水着購入をご希望のご家庭

締切：7月20日(水)

※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。

面談やります！

1年生

そろそろ陣発表もあるようですので、それが終わった来週あたりから、面談を実施します。学校生活や部活動での悩み、今後の目標設定など、一緒に話をしながら決めていきましょう。面談の予定表は、Teamsで共有します！

2022.05.28~05.29

2年ぶり開催！！高体連春季大会@辰巳

新体制初の公式大会@東京辰巳国際水泳場。高体連の大会は制限タイムも厳しく、なかなか全員出場とはいきません。中にはこの大会の出場を目標としている選手もいるし、この大会が実質次の都高校の制限タイム突破をかけた大事な試合。新型コロナ感染症の影響で、この2年間は開催すらできなかった大会でもありました。昨年度末の記録会も中止になってしまったこともあり、高体連として、久しぶりの公式大会。辰巳のプールはやっぱり緊張しますね。

ここ数年は、感染対策でマネージャーの入場も認められず応援もなし。顧問も役員(審判)をやっていると、本当に自分たちだけですべてのマネジメントをしなければならないので、そういう意味でもコンディションを合わせるの難しかったはず。3部制入場だったので、タイミングによっては1人だけになってしまった選手も…。感染拡大が収まっている今日この頃ではありますが、このまま好転し、はやくみんなで応援できる活気ある大会に戻ってほしいものです。今回、学校待機組はYouTubeで応援し、みんなの活躍を称えました！

【記録】

- 女子4×100m メドレーリレー
4:55"40
(花木-上安-直井-渥美)
1:07"23-1:22"12-1:14"96-1:11"09
- 男子4×100 メドレーリレー
4:26"78 (DNQ2)
(中出-島田-水口-関根)
1:09"17-1:14"74-1:01"05-1:01"82

- 女子50m 自由形
稲木 咲希 31"16
峯尾 優亜 31"83
渥美 結月 31"96

- 男子50m 自由形
水口 凌 25"37
関根 洸也 27"87
小林 勇斗 28"94

- 男子200m 平泳ぎ
今村 康太 2:48"15

- 女子4×100m フリーリレー
4:31"07
(峯尾-渥美-上安-花木)
1:10"91-1:12"47-1:05"57-1:02"12

- 男子4×100m フリーリレー
3:59"78
(水口-中出-関根-島田)
55"76-1:01"81-1:01"27-1:00"94

- 女子100m 背泳ぎ
花木 愛海 1:07"64
鏡 由花 1:17"93

- 女子100m 自由形
川上 陽咲 1:12"93
荒川 巴菜子 1:15"20

- 女子100m バタフライ
直井 詩穂 1:14"88

- 女子100m 平泳ぎ
井上 まの 1:28"77
上別府 ゆめ 1:28"59 (DNQ)

- 男子100m 背泳ぎ
中出 悠真 1:08"86
伊藤 理生 1:18"17

- 男子100m 自由形
山崎 温大 1:03"82
岡田 直幸 1:08"42
深沢 日路 1:09"73

- 男子100m バタフライ
平野 拓 1:19"40

- 男子100m 平泳ぎ
島田 海 1:14"48
鈴木 晴人 1:22"15
渡邊 悠希 1:26"84

西東京大会の会議が行われました

目指せ優勝！チームに貢献できる1人になろう

6月4日(土)、西東京大会の幹事校会議が行われました。まだまだ前回の国分寺開催の時のような完全な西東京ではないものの、少しずつ前の形を取り戻そうとしています。今年もタイムレース決勝&分散入場となり、プールサイドでの応援は難しくそうです…。それでも、西東京大会完全制覇の目標に向けて、国分寺の水泳部として一丸となり準備を進めていきましょう！！できる準備は考えればきりがありませんが…

- ① 練習を頑張る
- ② 練習外のトレーニングに自主的に取り組む
- ③ 食事睡眠など生活習慣を整えて日々のパフォーマンスを上げる
- ④ 予定に追われないように勉強もその他のことも計画を立てて取り組む
- ⑤ チームにプラスになる発言や行動を心がける
- ⑥ 去年の西東京の分析をする

とにかく1, 2年生は「練習に来て、練習を頑張ること」。まずはそれが1番でしょうか。そのために、生活習慣を整えて体調を整えることや、勉強に追われないように計画的に取り組んでいくことなど。言い訳はいくらでも思いつくと思いますが、そうしないための生活を送りましょう。そのうえで、プラスアルファでトレーニングに励んだり、チームにとってプラスになる行動や発言ができる1人になってほしいと思います。

3年生は、なかなか毎日部活動に！というのが難しい人もいるでしょう。それはそれで構いません。その代わりに、「どちらも言い訳にしないこと」。人間は弱い部分を持ち合わせているので、だれしも「勉強の言い訳に部活を。部活の言い訳に勉強を」使いたくなるものです。でも、そうしないでほしいし、どちらもやり切ってほしいというのが切なる願いです。だから、自分で予定を決めて、「練習を頑張る」と「勉強を頑張る」を使い分けてほしいと思います。つらい時期ですが、西東京まで、みんなで頑張ろう。

勉強会継続中♪

＜考える・学ぶ＞

「考えて泳ぐ」ためには知識が必要。スイムトレーニングが始まって勉強会を継続中です。例えばクロールのフォームでも考え方はたくさんあって、「S字」と呼ばれるようなローリング動作を奨励する指導者もいれば、「肘を立てる」という言い方をする人がいたり、「ストレートにかく」ほうが良いという人がいたり様々…度の泳ぎ方でも速く泳いでくれればそれでいいわけですが、どれが合うのか？試すにも、知識がないと…というわけで、自分たちのためになる勉強会になるように頑張らしましょう！



先日の勉強会の様子。「アミノ酸って？」「睡眠について」「熱中症について」日ごろの練習に直結するような発表でした。次回は6月18日(土)この日は、スポーツジューンより、大塚コーチがいらっしゃる予定です。