

シーズン終了！

プールを納めました！

10月3日にプール納めをしました。皆様のおかげで無事に事故なく大きな怪我なく、シーズンを終えることができました。本当に感謝です。ここからは、学校での陸上トレーニングと、武蔵野の森スポーツプラザなどの外部施設をお借りして練習します。冬の時期にもうワンランクレベルアップ！今後とも応援よろしくお願いたします。



【今後の主な予定】

10月30日(日)

ジュエニック@金田 SC 立川立飛

12月18日(日)

立教池袋招待@立教池袋

※月に1回は何かしらの記録会、レースに出るのを目標にしています。

<武蔵野の森スポーツプラザの練習>

10月1日, 10日, 29日

11月3日, 5日, 19日

12月17日

※プールの空き次第で増えることがあります

<冬の時期のシーズンスケジュール>

9月~11月 キック強化, フォーム矯正

トレーニング講習, 座学中心

12月~1月 IM, S2 教化

教化トレーニング, 持久力

2月~3月 S1 スプリント力徹底

アジリティ, 瞬発力

夏の思い出写真シリーズ♡



今年は厳しい暑さでした。カンカン照りの暑い日々がもはや懐かしい。また来年！！

新人戦・記録会結果

西東京後、木漏れ日一色のシーズンが終わり、高体連の新人戦と記録会が東京辰巳国際水泳場にて開催されました。はじめての辰巳デビューの1年生もちらほら。緊張した〜！とレース後のひとこと。それでも短水路のベストを上回る好記録連発。確実に成長しているのを実感しました。次のシーズンにつながる、よいレースでした。

【新人戦 結果】

※Best は長水路のベストタイム基準

●女子 4x100mFR

花木-北川-上安-峯尾 11位

1:02.02-2:07.15-3:14.31-4:26.29

●女子 4x50mMR

花木-井上-上安-北川 12位

31.76-1:09.06-1:40.27-2:10.05

●男子 4x100mFR

島田-長谷川-伊藤-山崎

1:01.27-2:02.99-3:15.63-4:18.96

●男子 4x50mMR

伊藤-島田-長谷川-山崎

33.75-1:05.30-1:35.08-2:02.86

●山崎 温大

400Fr 5:19.64 (Best♡)

●関口 衛

100Fr 1:08.72(Best♡)

●伊藤 理生

100Ba 1:16.28 (Best♡)

●長谷川 晁央

100Fr 1:01.27 (Best♡)

●鬼澤 悠太

50Fr 29.90(Best♡)

●榎本 翼

100Fly 1:20.15 (Best♡)

●島田 海

100Br 1:12.07 (Best♡) 15位

⇒B 決勝 1:12.90

●松本 優紀

50Fr 34.80 (Best♡)

●荒川 巴菜子

50Fr 32.67 (Best♡)

●稲木 咲希

50Fr 31.56 (Best♡)

●鈴木菜水

100Fly 1:40.05 (Best♡)

●峯尾 優亜

100Fr 1:12.22 (Best♡)

●上安 瑠華

100Br 1:22.07 (Best♡) 17位

⇒B 決勝 1:22.54

●伊藤 莉子

200IM 2:54.79 (Best♡) 18位

⇒B 決勝 2:56.87 18位

●飯田 花織

50Ba 47.47 (Best♡)

●花木 愛海

100Ba 1:08.16 5位

⇒決勝 1:08.54 8位

●北川 菜乃果

100Fly 1:09.06 (Best♡) 11位

⇒B 決勝 1:09.27 13位

●上別府 ゆめ

100Br 1:25.13 (Best♡) 22位

●井上 まの

100Br 1:23.45 (Best♡) 20位

⇒B 決勝 1:23.98

●小野寺 美南

50Br 42.80 (Best♡)

●武田 彩花

50Br 47.32 (Best♡)

【記録会 結果】

●女子 4x50mFR

長谷川-杉本-高木-丸橋

30.24-1:06.42-1:44.86-2:21.65

●鈴木 晴人

100Br 1:23.00

●高木 優里

50Fr 39.73 (Best♡)

●金岡 実映

50Fr 40.93 (Best♡)

●杉本 よし乃

50Fr 36.71 (Best♡)

●丸橋 雪音

50Fr 36.92 (Best♡)

●薫森 栞

50Fr 43.56 (Best♡)

●鮫島 明璃

100Ba 1:54.50 (Best♡)

●森脇 瑠菜

100Fr 1:25.49 (Best♡)

●長谷川 仁子

100Ba 1:14.62 (Best♡)

●今泉 駿利

50Fr 33.18 (Best♡)

●大曾根 快

50Fr 37.67 (Best♡)

国分寺高校水泳部 Q&A

ホームページからこの水泳部便りをご覧いただいている方の中には、国分寺高校の入学を考えてくださっている方も多くいると思います。ここでは、水泳部に多く寄せられる質問について、簡単にご解答いたします。少しでも興味があればぜひ見学にいらっやってください。

Q：どのくらい部員がいるの？

現在、1年～3年まで総勢60名の部員が所属しています。幼少期から水泳に慣れ親しむ部員もいれば、入学時にはほとんど泳げなかった部員までレベルは様々です。

マネージャーは現在11名。水泳部では、マネージャーが中心になって練習を回します。選手、マネージャーの隔てなく、本気になって水泳に取り組む部員ばかりの水泳部です。

練習では今は8つのレベル別練習に分けて泳いでいます。また、種目ごとのチームである「陣」をつくり、上下のつながりを大事にしているのが国分寺の特徴です。

競技レベル、学年に関係なく仲良く楽しく部活に取り組んでいる様子があります。

部活だけでなく、勉強も、行事も、プライベートも。それぞれの個性を尊重しながら、みんなで西東京総合優勝を目指しています。

Q：クラブチームとは両立できる？

現在も数名、クラブに通いながら部活に所属する部員もいます。練習の参加頻度は相談しながら無理のないように参加してください。試合やミーティング等、部活を優先してもらっても多少はありますが、基本的にはそれぞれのスケジュールで参加してもらっています。

Q：どんな練習をしているの？

練習メニューの一例を紹介します。

【1レーン】

w-up 400x1 skps
150x1t sc
Swim 50x8t -50" IM variety
Kick 50x3tx3s -50" S1
Pull 100x8t -1:30" clear
Swim 100x10t -1:30 Fr timekeep
50x8t -1'15" 1to3Des*2 EH
Down 400x1t

【8レーン】

w-up 200x1t skps
150x1t sc
Swim 50x8t -1:20" IM variety
Kick 50x3t3s -1:20" Fr
Pull 100x6t -2:10" clear
Swim 100x6t -2' timekeep
50x8t -1:30" 1to4 DES
Down 400x1t

Q：兼部はしてもいいの？

基本的にはすべての練習に参加をしてもらうことが前提ですが、兼部自体は認めています。所属する部員でも兼部するメンバーもおり、水泳部の活動に支障のないようそれぞれがスケジュールを調整しながら参加をしています。他にも生徒会などの委員会活動に励みながら、水泳部として活躍する部員もいますし、クラブチームでの練習を含めた外部の活動に参加をしている部員もいます。部活を全く休んではいけないという意味ではないので、入学後にぜひ相談をしてください。

Q：練習はどこでしているの？

夏は、学校の外プールです。8レーンもある恵まれた環境なので、充実した練習ができます。5月から9月くらいの期間が外プールで泳ぎます。10月以降は、プールサイド等で陸上トレーニング練習をしながら、土曜日や祝日などには外部の施設をお借りして練習をしています。

Q：大会成績は？

夏の西東京大会という多摩地区公立高校の合同対抗戦をメインに据えています。総合優勝を目標に掲げ、昨年度はあと一步というところでした(今年度は台風のため記録会形式へ変更)。来年は絶対に勝ち取ります。他、新人戦での決勝出場を果たしています。

OB戦の様子

今年度も、西東京明けの8月20日(土)にOB戦を開催しました。多くの先輩方が駆けつけてくださり、貴重な交流の機会となりました。いつも暖かなご支援、誠にありがとうございます。今後とも現役部員のサポートを、どうぞよろしくお願いいたします！



レベルアップの冬にするために(顧問より)

長い夏、お疲れさまでした。顧問も変わり、様々な変化のあったシーズンだったと思います。練習の方法や内容のチェンジに戸惑うこともあったと思います。ついてきてくれてありがとう。ここからは更にもう1ランクレベルアップするためのシーズンが到来です。もちろん泳ぐ回数が減ります。あんなに泳いでいた夏に比べ、レースでのタイムを上げることは難しい時期ですが、でもこの時期だからこそできることもたくさんあります。それをどこまで自分たちが自覚してできるか？それぞれの過ごし方が大きく問われるシーズンです。夏は、ただ来て泳いでいれば、それなりに速くなります。休まず泳いだ人は、夏、確実なレベルアップしたことを実感したと思います。タイムもそうでしたよね。「考えて泳ぐ」がテーマの部活ですが、夏は結構思考停止で「ただ泳いで」いた人も多かったと思います。いやそんなことない！と皆さんは言うかもしれませんが、でも私からしたら、「何も考えてないなあ」という印象です。でもそれもそのはず。何を考えればいいのか、どう考えればいいのか、のトレーニングが圧倒的に足りません。この冬は、徹底的に「考える」トレーニングをします。選手としても人としても、大きくレベルアップできるのがこの冬です。限られたプールでの練習時間を最大限に生かすためのトレーニングに励みましょう。

夏の思い出写真シリーズ



振り返ればいろいろあった夏。変化も大きい激動の夏でした。みんな頑張ったね。