

2022年
8月4日
(木)

国分寺高校水泳部

第3号

チームテーマ：考えて泳ぐ 6月7月活動報告

SCHEDULE 2022 今後の主な予定

-2022.08.04 時最新情報-

【8月】

8月1日(月)～5日(金) 強化練習期間

8月1日(月)～6日(土) 部活動見学

⇒保護者の方もぜひどうぞ！

8月7日(日)

ジュエニック@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

⇒どちらかにしか出場できない

新人戦：1・2年のみ 制限タイム有
学校対抗形式

1人1種目 1校3名まで

記録会：3年出場可 制限タイム無
記録会方式

【秋以降】

3月21日(祝)

短水路記録会@東京辰巳国際水泳場

「スタートで稼ぐ ターンで稼ぐ 浮き上がりで稼ぐ」

国分寺招待前の1週間は「姿勢」をテーマに、「スタートで稼ぐ・ターンで稼ぐ・浮き上がりで稼ぐ」練習をしてきました。競泳競技規則では、平泳ぎを除き、全ての種目で15mまで水中を泳ぐことができます。ここを効率よく速く泳げれば全身を使っておよぶ距離が短くなり、疲労を最小限にして泳げます。スピードと両立するには、肺活量を増やして呼吸を我慢しても酸素が足りなくならないようにすること・そして水中のスピードを上げることです。水中が遅ければどんなに潜っても非効率ですし、呼吸を我慢しすぎて筋肉を動かす酸素が不足し、力を発揮したいときに動かなくなれば意味がありません。こういう練習は、パワーをつけたりする練習に比べ、とても時間がかかるので、長いスパンで取り組むつもりです。今回の国分寺招待で一つの課題にしていますが、どのくらい意識できたでしょうか？これからも課題意識を大切に！

*今年のキャップです。
デザイン担当：伊藤桃花



当日は天気のも恵まれました 暑かったけど体調不良者もなし◎感染対策も気をつけました！

Be confident in your self!

自分たちで作りあげた “国分寺招待”

7月17日(日)に国分寺招待を開催しました。よく学校開催の招待試合は伝統ある学校ならどこでもやっていて、顧問 渡辺も高校生の時は招待したりされたりがありました。国分寺招待のすごいところは「すべて生徒が運営している」点です。昔はどこもそうだったかもしれませんが、でも時代を経るにつれて、顧問主体で行う場合が多くなり、そのうち顧問の変わるタイミングでなくなってしまう…というのが今の高校部活のありがちな実態。もう1つの要因は、「OBGの全面協力体制」がとれるかどうか？の点です。国分寺招待のすごいところは、OBGも来てくれるし、西東京の役員さんたちも派遣で来てくれるし…みんなに支えられての試合だということ。運営も審判も、顧問が一切口出し・手出ししない招待試合をやっているのは、もはや国分寺だけなのでは？と、数多くの高校の招待試合を経験した渡辺は感じた次第です。本当に、わたし、何もませんでした！本当にすごい。心からそう思ったし、皆さんのことを誇りに思います。

国分寺招待後、招待した学校の先生は元々、渡辺がよく知っている先生ばかりだったので個人的にメッセージをたくさんいただきました。「ありがとうございました。初めて出る1年生もいて、とてもいい経験になりました」「3年生がこれを機に引退します。国分寺招待をすごく楽しみにしていたんです。」などのお言葉でした。

残念ながら感染対策で棄権したせいとがいた学校からは「出られなくて本当に残念がっていますので、今度、合同練習お願いしたいです」などのメッセージももらいました。渡辺、すべてのメールに「実は渡辺ノータッチ運営なんです。うちの生徒すごいでしょ♪」と自慢しちゃいました(笑) 準備や当日の運営には、反省点もありましたが、まずは今年ちゃんとやり切ったこと、誇りに思ってください。

今年は前日には少し厳しい言い方もしました。前日の練習で、あまりにも緊張感がないメンバーがいたからです。こんなにいい機会「ただやるだけ」にはしてほしくありません。「なんでやるのか？」という位置づけをもう一度確認し、もっともつ実りある試合にしてほしいものです。来年、「ただ去年もやったから」ではなく、どうしてやるのか？を考えてよりよい運営にしていましょ。

本当にお疲れ様でした！！

結果は掲載しきれなかったのが次号に載せます。すみません…。運営の合間のレースで中々集中しづらいところもあったかもしれませんが、みんなで協力しながら本当に頑張りました。西東京につなげていきたいと思います！！

練習用水着代納入のお願い

練習用購入をご希望のご家庭

締切：8月31日(水)

※振込での納入をお願いいたします

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。

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

まだの家庭は今月中の納入にご協力ください。振込確認票をご提出ください。

ご迷惑をおかけしました
ご協力ありがとうございました

顧問の先生方、全ての選手保護者 OBG

7月末、渡辺がお休みをいただきご迷惑をおかけしました…。ご協力くださった皆様、力を合わせて頑張ってくれた選手・マネージャーのみなさん、ありがとうございました。

*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。

2022.06.19/06. 25-26

梅雨駒場記録会 & 高体連選手権大会

制限が厳しく中々全員出場！とはいかないインターハイ予選の高校選手権、通称「都高」。今年はその1週前に、駒場高校で記録会を実施していただき、「梅雨駒組」と「都高組」に分かれて戦ってきました！1年生は初の記録会。飛込もちょっと今回は「中からスタート」も認められていたので、初々しい姿もありました。初めての試合、緊張したみんな緊張したけれど、堂々と頑張りました！！都高組は涙のレースも何本もあり…。くやしきは成長の一番の糧になります。頑張ろう！

【梅雨駒場記録会 結果】

●長谷川 晁央
100Ba 1:08.66(Best♡)
200Ba 2:31.64(Best♡)
●小野寺 美南 デビュー戦！
100Br 1:35.46 (Best♡)
50Fr 39.23(Best♡)
●鮫島 明璃 デビュー戦！
50Fr 42.45(Best♡)
100Fr 1:32.79(Best♡)
●大曾根 快 デビュー戦！
50Fr 40.73(Best♡)
100Fr 1:33.41(Best♡)
●薫森 椋 デビュー戦！
50Fr 42.61(Best♡)
100Fr 1:38.43(Best♡)
●森脇 瑠菜 デビュー戦！
50Fr 38.15(Best♡)
100Fr 1:28.54(Best♡)
●今泉 駿利 デビュー戦！
50Fr 37.81(Best♡)
100Fr 1:27.19(Best♡)
●高木 優里 デビュー戦！
50Fr 42.71(Best♡)
100Fr 1:31.70(Best♡)
●武田 彩花 デビュー戦！
50Fr 39.53(Best♡)
100Fr 1:32.32(Best♡)
●杉本 よし乃 デビュー戦！
50Fr 38.73(Best♡)
100Fr 1:32.01(Best♡)
●江上 陽夏 デビュー戦！
50Fr 43.51(Best♡)
100Fr 1:42.30(Best♡)
●金岡 実映 デビュー戦！
50Fr 37.65(Best♡)
100Fr 1:31.92(Best♡)

●鈴木 晴人
100Br 1:20.25 (Best♡)
50Fr 30.32 (Best♡)
●伊藤 理生
100Ba 1:13.39(Best♡)
100Fr 1:07.02(Best♡)
●関口 衛
100Fly 1:19.33(Best♡)
400Fr 5:48.84(Best♡)
●渡邊 悠希
50Fr 33.13 (Best♡)
200Br 3:15.03
●鈴木 菜水 (この日お誕生日でした！)
100Fly 1:38.56(Best♡)
100Fr 1:22.84(Best♡)
●松本 優紀
100Br 1:43.93(Best♡)
100Fr 1:17.09(Best♡)
●荒川 巴菜子
50Fr 31.69(Best♡)
100Fr 1:12.62(Best♡)

●平野 拓
100Fly 1:16.62
50Fr 30.40
●小林 勇人
50Fr 29.27
100Fr 1:07.53
●川上 陽咲
50Fr 31.63(Best♡)
100Fr 1:09.96(Best♡)
●菅田 真結
50Fr 38"07
100Fr 1:25.07(Best♡)

【高体連 選手権大会 結果】

●男子 4x100m FR 3:59.65
(関根 1:01.51 – 島田 – 山崎 – 水口)
●男子 4x100mMR 4.23.67
(中出 1:08.50 – 島田 – 水口 – 関根)
●女子 4x100m FR 4:36.09
(渥美 1:10.69 – 上安 – 稲木 – 峯尾)
●鏝 由花
100Ba 1:19.00
●花木 愛海 ●直井 詩穂
100Ba 1:07.04 100Fly 1:16.30
200Ba 2:26.76
●中出 悠真
100Ba 1:08.47
●上安 瑠華
100Br 1:22.34
200IM 2:38.65
●井上 まの
100Br 1:22.86(Best♡)
●上別府 ゆめ
100Br 1:26.72(DNQ)
200Br 3:04.47
●島田 海
100Br 1:12.18(Best♡)
●峯尾 優亜
50Fr 31.44
●稲木 咲希
50Fr 31.27
●渥美 結月
50Fr 30.64(Best♡)
●関根 洸也
50Fr 27.66
●水口 凌
50Fr 25.31
100Fr 55.08

西東京大会まであと1週間！

ついに西東京まで残り1週間ほどになりました。今は強化練習真っ最中。多くのOBGさんが応援に駆けつけてくださる中、毎日暑い中練習に励んでいます。

新型コロナウイルスの猛威は国分寺水泳部をも襲い、少し寂しい中での練習です。今のところ西東京にはみんな復帰できる予定…なんとか、総力戦で西東京には臨みたいところ。感染対策もしっかりやっています。

声出しはマスクをつけて行う、外しているときは一方方向でしか声を出さないなど、最大限工夫しながらの練習です。

伝統メニューは少し形を変えて、でも繋いでここまでできています。ただ「伝統だから」とやるだけでなく、目的を考えながら、意味のある練習を、というのが今のテーマです。強化練習を最後までみんなで乗り切り、1人1人が、そしてチームとしても大きく成長して西東京を迎えます。

保護者の皆様、卒業生の皆様、日頃の練習にご理解・ご協力いただき誠にありがとうございます。なんとか優勝を勝ち取れるよう、最後まであきらめず、そして力強いサポートをどうぞよろしくお願いいたします。



「こっこう(国分寺高校)エール」も伝統を守り。マスク着用 & 大きな輪で感染対策を講じながら。気持ちを一つに西東京は戦います。絶対、優勝しよう。