

東京都立 国分寺高等学校 水泳部



生徒主体の部活
みんなで考え
みんなで創る



西東京公立高校
水泳競技大会
2024年度 総合2位
2025年度 総合3位

スイミング
クラブとの
兼部OK



部活動体験
随時実施中!

スイム練

● 場所

【夏季】国分寺高校武道棟屋上プール
【冬季】京王アリーナTOKYO(調布市)

● 練習内容

コーチが作成したメニューに沿って、
1回の練習(2時間)で約4000mを泳ぐ

● 持ち物

水着、キャップ、ゴーグル、飲み物、ブルブイ

又は

陸トレ

● 場所

国分寺高校武道棟屋上プールサイド

● 練習内容

ラン、サーキット、ウェイト、ストレッチ等
有酸素トレーニングや筋トレ

● 持ち物

運動服、運動靴(外靴と履き分け)、
飲み物、タオル

お問い合わせはこちら▶ 042-323-3371

東京都立国分寺高校
水泳部顧問 宛