

外部練習の強み・利点

三田高校水泳部は、複数の施設を活用して外部練習を実施しています。いずれも長水路(50mプール)仕様となっております。

本校のプールは短水路のため、長水路で泳ぐだけで、持久力がつく！(生徒曰く)そうです。確かに、選手の中には、短水路・長水路でタイム差の幅が広いものがあります。冬季の期間に、しっかりと長水路で活動することで、春以降の飛躍に繋がるのではないのでしょうか。

練習回数は減りますが、陸上で準備を整えて、swim練習の効率を上げていきます。

また、バックプレート付きのスタート台で練習できる環境が備わっていることも嬉しい点です。スプリント種目を専門している選手が多いMTSTにとっては、良い機会です。

2月・3月の記録会に向けて、取り組んでいきます。