

水泳部

◆活動内容

★自己ベストの更新を目指し、日々成長！

各自の目標に向かって、一人ひとりの泳力に合った練習に取り組んでいます

水泳の経験がなくても、安心して楽しく練習に取り組むことができます

★新しいことに挑戦！伊豆大島ライフセービングクラブと連携した地域活動

ボランティア活動として、ビーチクリーンや遊泳場の監視活動に積極的に参加しています

◆部員数

学年	男	女	計
1年	2	0	2
2年	2	0	2
3年	0	1	1
合計	4	1	5

◆活動日

曜日	月	火	水	木	金	土	日
活動	○	○	×	○	○	○	×

○：活動日 △：日によって活動日の場合あり ×：定休日

（備考）

- ・6月～9月の夏季は本校プールで活動
- ・10月～5月までは、第一中学校のプールや御神火温泉プールを借りて活動
- ・週に2日程度、トレーニング

◆活動場所

本校プール、トレーニングルーム／第一中学校プール

◆部長より

私たち水泳部は、四泳法マスターや自己ベスト更新はもちろん、体力、体づくりなどそれぞれの目標を達成するために、日々練習に励んでいます。0.1秒でも速くなるように、体力がつくように筋トレにも積極的に取り組んでいます。冬場は第一中学校のプールや御神火温泉プールをお借りして一年中泳ぐことができます。また、地域のライフセービング活動にも取り組んでいます。日本ライフセービング協会（JLA）の資格取得によって、水辺の安全確保や水難事故への対応に必要な知識や技能を身につけることができます。水・海が好きな人、泳げるようになりたい人、体づくりをしたい人、地域貢献に興味のある人、ぜひ一緒に活動しましょう！

◆主な実績

- 東京都高等学校春季水泳大会出場
- 東京都高等学校選手権水泳競技大会出場（R4）
- 東京都高等学校新人水泳競技大会出場
- 東京都高等学校長水路記録会出場
- 大島町水泳大会 フリーリレー 1位（R6）
- 東京都教育委員会表彰（R6）

◆年間活動計画

4月	5月大会前練習 ビーチクリーン活動（毎月1回）	10月	トレーニング期間（水・陸） ビーチクリーン活動
5月	春季大会/障スポ大会 ビーチクリーン活動	11月	トレーニング期間（水・陸） ビーチクリーン活動
6月	都高校 ビーチクリーン活動	12月	トレーニング期間（水・陸） ビーチクリーン活動
7月	大島町水泳大会 ビーチクリーン活動/遊泳場監視活	1月	トレーニング期間（水・陸） ビーチクリーン活動
8月	9月大会前練習 ビーチクリーン活動/遊泳場監視活	2月	トレーニング期間（水・陸） ビーチクリーン活動
9月	新人戦/長水路記録会 ビーチクリーン活動	3月	短水路記録会 ビーチクリーン活動