墨田川水泳部　magazine

活動報告11号
2026.10.27

新シーズンが始まりました

こんにちは。墨田川高校水泳部です！

タイトルの通り新シーズンがスタートしました。

外部でのスイム練習・本校トレーニング施設での身体作りを実施しています。

今回は、トレーニングの様子をお届けします。

ウエイトトレーニングはもちろんのこと、リズムトレーニングや敏捷性の強化など、多岐にわたるメニューを組み込み、陸上トレーニングを実施しています。

すべては、大会でベストパフォーマンスをするために！





