

9月末のプール納めから、回数は少なくなっても外部プールでのトレーニング、肺活量を維持するランニングや筋力を増強するサーキットトレーニングなど地道に練習を重ねてきました。

そして2月12日(月)東京アクアティクスセンターで行われた高体連主催の短水路記録会。本校水泳部は1・2年生13名全員がエントリーしました。

エントリー種目は、100自由形、50自由形、50平泳ぎ、50バタフライ、200フリーリレー、200メドレーリレーでした。シーズンオフの大会なのでベストタイムを望めるわけではありませんが、来年度の春季大会に向けて、制限タイムを短水路でまず切れるようにしたいところです。

今回は複数の種目に出る選手もいたので、アップを入念に…さらにスタート練習ができていなかったのが公式のスタート練習を何回も…と考えていたのですが、写真の通りプールは多くの選手で混みあっていました。

何とかアップとスタート練習をこなし、いよいよ競技が始まりました。100自由形では、見事春季の制限タイムを短水路ながら切り、春の大会への足がかりとなりました。続く200フリーリレーはすべて1年生のフレッシュな顔ぶれで挑みました。まずはスタートや引継ぎの失格無くレースを終えられた事に安堵しました。経験が人を強くしていきます！

50平泳ぎは、背泳ぎに続き失格が多い種目です。スタートやターン後のひとかきひと蹴りと並行タッチに気を付けて選手は泳ぎました。

50バタフライでは、本人の予想タイムを大きく更新する好タイム。練習不足である中、スタート反応も素晴らしかったです。残念ながら平泳ぎとバタフライは春季では100m競技なので、ここでは春季大会のタイム更新は実現しませんでした。

そして毎回40組位のレースが組まれる50自由形ですが、ここでも春季の制限タイムを切る選手が出てきました。まだまだ修正すべき点が多々ありますが、成長に期待したいと思います。

最後の200メドレーリレーは2年生を中心に編成しました。背泳ぎ→平泳ぎ→バタフライ→自由形の順で泳ぎます。いつも選手には目標タイムを伝えてレースに臨ませますが、ここでも目標タイムを数秒切り、今年度の締めくくりとして大会を最高の形で終えることができました。

エントリーしたレースをすべて終えた後、夏の間ずっと一緒に練習してきた都立上水高校水泳部と一緒に反省会を行いました。まずは水泳を楽しむこと、競い合うことに面白さを感じることを、モットーに部活動を運営してきました。個人種目ではありますが、日々の練習や試合での応援で

一体感を感じることがいつでもできます。多摩科学技術高校水泳部で、皆さん一緒に泳いでみませんか？

左の写真にあるように、多摩科学技術高校のプールが皆さんが来ることを心待ちにしています。

選手の皆さん、1年間お疲れ様でした。そして、保護者の皆様、水泳部の今シーズンの活動を温かく見守って頂き、ありがとうございました。活動を無事に終えることができたことをご報告させていただきます。

多摩科学技術高校 水泳部顧問一同

