

水 泳 部

活動内容紹介

活動方針	スムーズに速く泳げるようチームで頑張ろう！
平日の活動日数	週 5 日
土日の練習	(あり) なし
部員数 3年生	4 名
2年生	6 名
練習内容	○具体的な目標を自己設定し練習に取り組みます。記録から分析し次回へ活かします。冬は陸上トレーニングと温水プール施設へ遠征します。
主なイベントや大会等	全中予選会 市総体 県総体 県新人戦 区大会 区新人戦 記録会 BBQ 三送会
部費（年間）	6,000 円
その他必要なもの	水泳 set（キャップ・ゴーグル・水着・ラップタオルなど）
顧問より	☆プールを使用できることに感謝し、泳げる機会を大事にしていきましょう！（井手 良一） ☆

水 泳 部

おうちでできる！練習メニュー

メニュー	方法	室内	屋外
柔軟 ストレッチ①	肘を90度曲げ、手を上にし上腕を水平にする。肩を後ろに引いて肩甲骨をくっつけるようにする。その状態のまま肘を伸ばしてストリームラインをとる。逆の動作をしてもとの姿勢へ。ゆっくり丁寧に行う。早く動かしたら痛める原因になるので、1サイクル10秒。しっかり止めて伸ばす。 20回/set	○	○
柔軟 ストレッチ②	何かに捕まりながら、同じ側の手足を同時に前後に振る。 キャッチとキックが同時に打てるようにタイミングを合わせる。腹斜筋（脇腹の筋肉【背側・腹側】）をしっかり伸びているか意識しよう。 20回/set 左右やって40回	○	○
筋トレ① 腹筋ロナウド ver.	寝転んだ状態から足を上げ膝の下のとこに指先を置くように体を起こす。 つま先を45秒間で何回触れられるか高速腹筋をしよう！ 60回以上/set rest1分 2set	○	
筋トレ② 背筋	うつぶせでお腹だけ付ける。手足は浮かしたまま。その状態から手足を同時に少しだけ上に上げて1回。 30回/set rest1分 2set	○	
ダイナミック サーキット 2・3年生用	普段やっているメニューをかなりゆっくり丁寧に行う。 急がない 高速で行わない。	○	○

☆ひとつこと☆

入水できるようになったら、練習メニューに取り組める体づくりをしておきましょう。早い選手の飛び込みやフォームをyoutubeなどで研究してみましょう。

2020/05/12 Tue.

水泳部保護者説明会

水泳部顧問
井手 良一
大森 利昭

1. 顧問自己紹介
2. 参加者自己紹介
3. 顧問より
 - 部活動の様子
 - 部活動組織
 - 部活動における決まり
 - Tシャツ、シリコンキャップ、水着について
 - 今年度試合予定
 - 試合時の交通について
4. 部費について
5. 保護者の方々より
 - 質問、要望、意見交換

部活動の様子

県総体出場を目標に全員で団結して活動したいと考えています。

部活動組織

2年生 男子5名 女子1名

3年生 男子4名

合計 10名

部活動における決まり

- ・欠席連絡は必ず保護者の方からしてください
- ・目標を持って活動に取り組んでください
- ・各教科の提出物は必ず出してください

☆提出がされない場合は、部活動に参加できません

Tシャツ、シリコンキャップ、水着について

(金額は昨年度の物です。今年度変更の可能性あります)

- ・Tシャツ(ポロシャツ) 2,200円程度
- ・シリコンキャップ 3,000円程度
- ・試合用水着
男子3,500円程度
女子5,500円程度
- ・ウインドブレーカー 上下15,000円程度

今年度試合予定

(covid-19 で変更・中止の可能性あり)

試合	日程	会場
全国・関東県予選会	7月18日(土)・19日(日)	横浜国際プール
市総体	7月30日(木)・31日(金)	
県総体	8月9日(日)・10日(月)	相模原グリーンプール
秋季区大会	8月22日(土)	鶴見中学校プール
区新人戦	9月5日(土)	
県新人戦	9月12日(土)	横浜国際プール

※その他未公認大会等に出場する場合がございます。

練習・試合交通費について

場所	移動方法・時間	値段(ICカード)
横浜国際プール	電車・約1時間	1,000円(988円)
武相高校	バス・約30分	440円(432円)

部費について

1・2年生 6,000円

3年生 3,000円

内訳

	夏季バーベキュー	3年生送る会	物品購入	合計
1・2年生	2,000円	3,000円	1,000円	6,000円
3年生	2,000円		1,000円	3,000円