

# 東京都立 つばさ総合高等学校 水泳部

## 活動日

月曜日～土曜日 15:45～18:00

4月～10月は学校プールにおいて水中トレーニングを中心に活動します。原則日曜OFFです。その他のシーズンは、月～金はプールサイドにおいて陸上トレーニングを行い、土日のいずれかは外部のプールをお借りして水中練習を行います。土日のいずれかはOFFです。

## 活動内容

学校プールが使用できるようになるまでは陸上トレーニング中心です。内容は腹筋を基本とした体幹を鍛えるトレーニングです。体幹を鍛えることで、バランスのとれた、高い運動能力を発揮できるようになります。高校生のうちはこの体幹を陸上のトレーニングでしっかりと鍛えることで、プールで泳ぐ機会が少なくても記録を伸ばすことができます。

学校プールが使用できる期間は授業がある平日が3000～4000m程度、夏休みの強化練習の時期は1日10000mほど泳ぎます。

## 活動実績（平成28年度）

東京都高等学校春季水泳競技大会 出場  
東京都高等学校選手権水泳競技大会 出場  
東京都高等学校新人水泳競技大会 出場  
東京都十六高校対抗水上競技大会 出場 など

## PR

### 「一生懸命取り組んだことは何ですか？」

高校を卒業する際「あなたが高校時代に一番懸命にやったことは何ですか？」という質問に「私が高校生活で懸命にやったことは〇〇です！」とはっきりと答えることができるでしょうか。[つばさ総合高校水泳部はその「何か！」を見つける部活動です。](#)高校時代に大切なことは勉強、部活、委員会活動、学校行事など何でもよいから自分が「これは真剣に取り組んだ！」という経験があることだと思います。そして、それは自ら探していくものです。自ら勇気をもって行動しなければ経験を積むことはできません。人生に一度しかない高校生活を有意義なものにするためにつばさ総合高校水泳部と一緒に活動してみませんか？

つばさ総合高校水泳部では今年度より顧問団に専門指導ができる顧問（日本水泳連盟競泳コーチ免許取得）が加わり、積極的に活動していくことになりました。

今年度から新しい取り組みを始めています。何か新しいことをしたい人、真剣に一つのことに取り組みたい人、新生つばさ総合高校水泳部と一緒に築いて行きましょう。初心者でもやる気があれば大丈夫です。

東京都立つばさ総合高等学校  
水泳部顧問



＝連絡先＝

東京都立つばさ総合高校

★電話 03-5737-0151

水泳部顧問あてで、見学や体験をしたい旨をお知らせください。