

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 原則日曜日 OFF

4月～10月頃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。

部員(平成30年8月現在)

3年生：3名 2年生：8名 1年生：2名 計13名(男子7名 女子6名)

活動内容

学校プールが使用できない期間は陸上トレーニング中心です。内容は懸垂や腹筋を基本とし、体幹を鍛えるトレーニング中心です。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。体幹を陸上のトレーニングでしっかりと鍛え、プールで泳ぐ身体の基礎的な部分を作っていきます。

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30年度)

夏季強化合宿 福島県耶麻群猪苗代町 7月26日～30日 4泊5日

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	出場予定
東京都高等学校記録会	出場予定
東京都十六高校対抗水上競技大会	B決勝以上進出者3名(全て学校練習)
九校対抗水泳競技大会	女子総合優勝(4年ぶり) 男子総合第2位

など

「一生懸命取り組んだことは何ですか？」

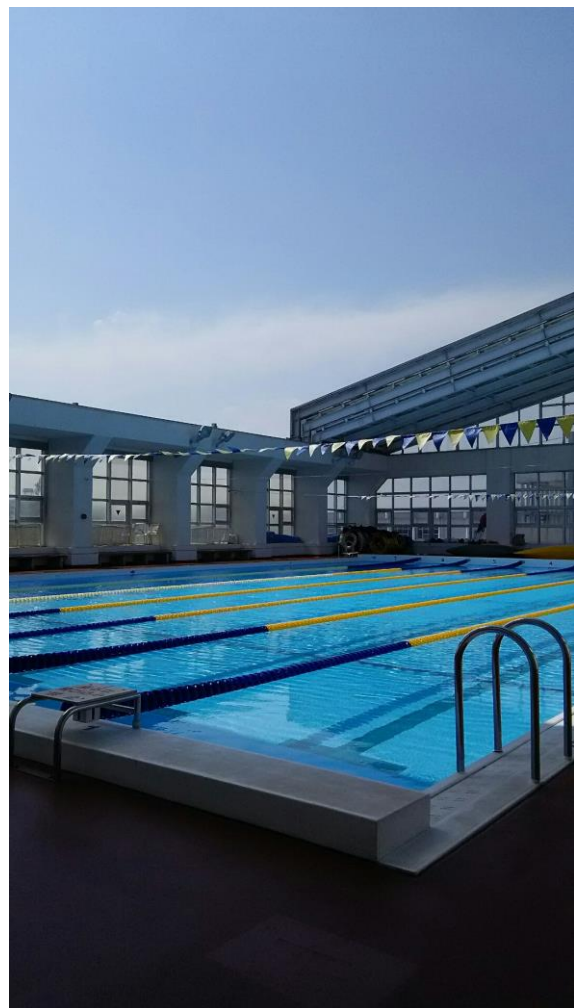
高校を卒業する際「あなたが高校時代に一番懸命にやったことは何ですか？」という質問に「私が高校生活で懸命にやったことは〇〇です！」とはっきりと答えることができるでしょうか。[つばさ総合高校水泳部はその「何か！」を見つける部活動です。](#)高校時代に大切なことは勉強、部活、委員会活動、学校行事など何でもよいから自分が「これは真剣に取り組んだ！」という経験があることだと思います。そして、それは自ら探していくものです。自ら勇気をもって行動しなければ経験を積むことはできません。いい加減な楽しさ（楽さ）ではなく、真剣に競泳に取り組む楽しさを追及していきます。

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昨年度から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）が在籍し、積極的に活動しています。

昨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



開閉式屋根があるプール

雨風の心配なく、完全屋外プールよりも快適にトレーニングできます！

他校の水泳部関係者の皆様

合同練習の申込大歓迎です。お問い合わせは下記の連絡先までお気軽にご相談ください。

中学生の見学・体験も大歓迎です。下記の連絡先にお問い合わせください。

= 連絡先 =

東京都立つばさ総合高等学校 水泳部顧問 浅沼一弘

★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。

