

# 水泳部 令和3年度活動報告



今年度の水泳部の活動の様子を紹介いたします。

## 【部員数】

7名（1年3名／2年2名／3年2名） 男子3名 女子4名



## 【活動内容】

- 自己ベストの更新、各種大会での入賞、関東大会出場を目標に日々練習に励んでいます。
- 現在、部員数は少ないですが、経験者・初心者問わず、明るく元気に活動しています。
- シーズン：5月～9月 学校のプールでスイミング、曜日によっては筋力トレーニング
- オフシーズン：10月～4月 筋力トレーニング、ランニング、近隣のプールでスイミング

## 【目標】

- 全員が大会ごとに自己ベスト更新
- 県大会上位入賞
- 関東大会出場

## 【令和3年度活動実績】 令和4年2月7日現在

### • 県高校春季水泳競技大会出場（4/27@笠松）

<個人> 男子50m自由形 第7位 大沼 柁平  
女子50m平泳ぎ 第6位 望月 菜々香



### • 県民総体水泳競技大会出場（5/14.15@笠松）

<個人> 男子50m自由形 第10位 大沼 柁平  
（関東標準記録突破）  
女子100m平泳ぎ 第8位 石井 菜都美



### • 関東高校水泳競技大会茨城県予選出場（6/22.23@笠松）

<個人> 男子50m自由形 第10位 大沼 柁平（関東標準記録突破）  
女子100m平泳ぎ 第7位 熊谷 帆乃伽 第9位 石井菜都美

### <リレー>

女子100m×4フリーリレー 第8位（石井、久米川、望月、熊谷）  
女子100m×4メドレーリレー 第7位（久米川、石井、熊谷、望月）  
女子200m×4フリーリレー 第4位（石井、久米川、望月、熊谷）

- 9月開催予定であった県新人水泳競技大会は、コロナウイルス感染症防止のため中止になりました。

・5地区合同（県南地区）水泳競技大会出場（12/18@笠松）

- <個人> 男子 50m 自由形 第6位 大沼 柊平  
 男子 50m バタフライ 第5位 大沼 柊平  
 男子 50m 平泳ぎ 第8位 遠藤 修司  
 女子 100m 平泳ぎ 第1位 熊谷 帆乃伽  
 女子 50m バタフライ 第5位 熊谷 帆乃伽  
 女子 50m 自由形 第8位 久米川 美輝

<総合成績> 県南地区 女子総合 第6位（13点）



ミーティング風景  
 目標やメニューを  
 考えています！

【部長より】

皆さんこんにちは、水泳部です。水泳部の主な活動は、夏は学校のプールで泳ぎ、冬は筋トレや週に1回市民プールを借りて泳いでいます。夏のトレーニングは、各々が目標を持ち、それを達成するために、他の皆と協力して達成できるように心掛けています。タイムが近い人だけでなく、速い人と泳いでタイムが上がるような練習メニューを作成しています。冬の筋トレは体力が落ちないようにするための持久力メニューや体幹などを重点的に行っています。水泳部は学年、男女関係なくとても仲が良い部活です。皆さんが入部してくれることを楽しみにしています。

【顧問より】

水泳は個人のスポーツですが、学校の部活動では部員同士が切磋琢磨していくことが成長に繋がるため、チーム力が大事です。練習後 10km 走る生徒、練習メニューを自主的に考えてくる生徒、勉強と両立している生徒。人数は少ないですが、一人一人練習に真剣に向き合っています。努力すれば結果はついてきます。水泳を通して、共に成長しましょう。

【アルバム集】 令和2年度～令和3年度 ver



初詣トレーニング@愛宕山



プール掃除後の爽快感☆



女子リレー入賞



バタフライ（1年男子）



飛び込み（2年女子）



練習終了！