

…水泳部…



…目次…

- ①水泳部について
- ②大会、水泳部の1日
- ③道具紹介

①水泳部について

*活動日

月・火・木・金(この中から3日)

*活動場所

*水泳部は外部プール利用での活動のため、他の部活より活動時間が遅くなります。

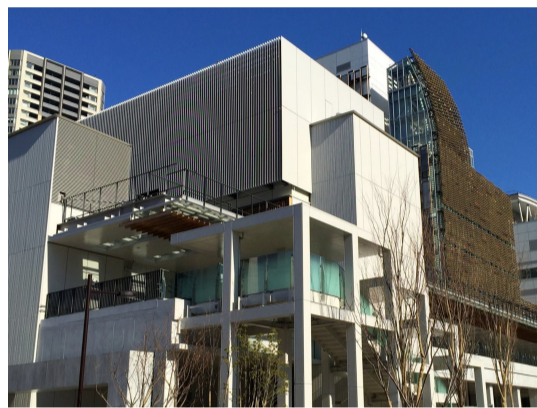


ブリヂストン品川

最寄り駅：不動前駅

月、木曜日はここで練習します。

16:30～18:30



港区スポーツセンター

最寄り駅：田町駅

火、金曜日はここで練習します。

16:30～18:00



平和島公園水泳場

最寄り駅：平和島駅

火、金曜日はここで練習します。

16:30～18:00

*部員数

1年生：2人

2年生：6人

3年生：なし

4年生：4人

5年生：なし

水泳部は人数が少ないため、とてもアットホームで先輩後輩の仲が良いです！水泳未経験の子も大歓迎です！

外部で活動している部員もいるので部活との掛け持ちも可能です。

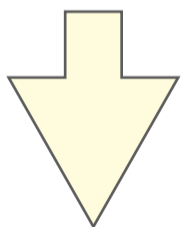
②大会、水泳部の1日

大会は通常年6回、学校とスイミングスクールで参加している大会に出場しています。今は新型コロナウイルスの影響で大会が少なくなっています。



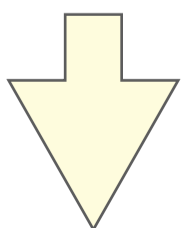
…水泳部の1日…

15:30(学校を出発)



16:30~
(陸上トレーニング)

月曜日は公園に行き、ランニングをしたり、他の日は筋トレをしたりしています。



17:45~(入水)

個人に合わせたメニューをコーチが考えてくれます！

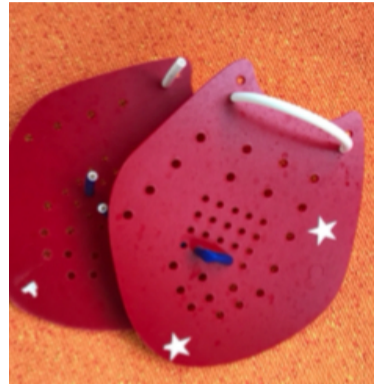
③道具紹介

＊チューブ＊



腕を鍛えるための
道具

＊パドル＊



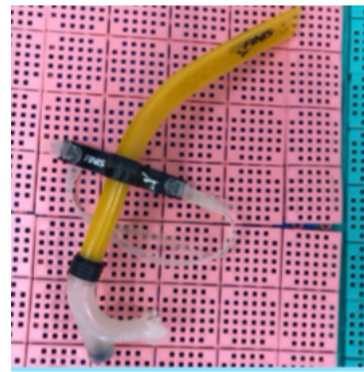
手のかきををを意
識して泳ぐため
の道具

＊ディスク＊



バランス、体幹
を鍛える道具

＊シュノーケル＊



体幹を意識して
泳ぐための道具

＊プルバイ＊



足に挟んで腕の
力で泳ぐための
道具