

安城高校 水泳部

= 2021.5 更新 =

WELCOME TO OUR TEAM!!

安城高校 水泳部にアクセスいただき、感謝します!!

水泳部は、今年、**新入部員**に、男子11名、女子11名（うちマネージャー4名）を迎えました！
令和3年度、**1年生22名**、**2年生4名**、**3年生12名**の計**38名**で水泳部 始動です！

まだまだ気温が上がらない中ですが、寒さこらえて、今月からちょっとずつ泳ぎ始めています!!

ちなみに、今年は3年に一度のペンキ塗装の年で、4月に部員みんなで力を合わせてペンキを塗りました。



はじめは、楽しく塗っているのですが、塗装技術に長けているわけではないので、上手に作業を進められませんし、プール全体を仕上げていくには肉体的にも相当 苦勞しました、、、先輩の実感として、「**数の力**」を目の当たりにしました。

前回のペンキ作業と決定的に違うのは、新入部員が多くいたことで、すごくスピーディーに進んだこと。人手の多さはとても重要な要素だと感じました！

GWにはプールも満水となり、水慣れもかねて、少しずつ泳ぎ始めました。(サバイ、サバイの連呼💧)



毎年、部員の目標は**県大会へのキップを手に入れること**、一生懸命に奮闘しています。

安城高校水泳部は、学年の垣根などなく、そして男女の垣根も飛び越えて仲が良く

やさしい心の持ち主たちばかりで構成されています😊

4～9月は学校プールで練習しますが、屋外プールで泳げないオフシーズンには、

週に一度、安城市のスポーツセンター（温水プール）で練習をする以外、

平日の毎日 学校で1時間程度の陸上トレーニングに取り組んでいます。

仲が良すぎて、平日の陸トレは、1時間の部活動より、

プールサイドでの“おしゃべりタイム”の方が長い～ のが特徴でした。

(と言っても、プールに残って勉強教えあってるんですけどね…📖👉)

ただ、新型コロナ感染症予防対策で、今では練習が終わったら、

さっと帰宅しなければいけないので、寂しいですけど、仕方ありません。



顧問の方針 その一

オフはオフに徹底する！



10～4月のオフシーズンは、基本的に土日は休みです。

運動部の中では、生徒にとってもありがたい部活じゃないですか！

(宿題の多い安高、冬シーズンは勉強が はかどっちゃう🍒!!)

ある程度、基礎体力の維持ができれば、**ダラダラ長くやればいってモンじゃない。**

これは、勉強にもあてはまる法則です。

勉強量や練習量と、その成果は、あたりまえだけど比例します。

でも、ダラダラ2時間やるより、集中した30分の方がマシ👍

ということで陸トレもちろん、短時間に集中することを心がけています。

当然、**夏は長い時間、長い距離を泳がなきゃいけない**😬ので、

冬のあいだにちゃんと体力を増強して、夏に備えるのです。

夏はほぼ休みがない分、冬こそは鋭気を養っちゃいます！



顧問の方針 その二

泳ぐ環境が大事！



練習中は、部員の声出しはもちろん、気分が滅入らないようにと、

部員が持ち寄った「ファイトソング🎵」をプールに流しながら練習しています。

そして、部室の環境整備はもちろん、練習する環境を大事にすることが、

タイムを伸ばすには大事な要素です😊

プールの管理も、練習メニューも、基本は部員でするようにしています。

4月、新入部員を迎えて、みんなで協力するプール掃除にはじまり、

塗装の剥がれも、部員の手で直しています😤

おかげで、プールは**見た目にも泳ぎやすい**感じで、

気持ちが萎えそうなカンカン照りの日差しの下でもがんばられています👟

つい数年前までは、プールも、プールサイドも「グレーのモルタル」で

ハッキリ言って、暗い感じ(夕方には体育館の影に隠れて余計に暗く…)

いまは気分一新、さわやかなスカイブルーに塗り直されて、爽やかさ満点と思っています！

新入部員のみなさん、ぜひ、**安高で一緒に泳ぎましょう!!!**💖





水泳部は季節労働なのです、短い「夏」が勝負の時です！💕

だから、夏はとことん泳ぎます、**カラダの限界まで挑戦**☀️です！

水泳部が輝けるのは夏しかない👏 大会だって6～9月に3回とも終わってしまう。

だからお盆も、夏休みもありません。(安心してください、もちろん何日かは休みを取りますよ…)

暑い夏でも、部員はちゃんと集まって、しっかり練習をしています。

確かに夏はなかなか休みも取れずに大変ですが、一年の練習がここに集中してると思えば、ガマンです。

半日の練習でだいたい5,000mくらい泳ぎますが、タイムを気にしたり、

リレーをしたりして、気分も変えながら、自分の泳力が伸びてることを実感するのです。

大会に向けて種目を決めたら、**ひたすらタイムを上げていくことに専念！**



さて、毎年、**たくさんのメンバーが県大会出場**を果たしています！

昨年度は、**男子2名、女子5名**の**個人種目とリレー種目**で出場！

それなりに結果を出しながら、楽しく、体力づくりに汗を流しています🦋



水泳は、経験者だけでなく、今から始めようという初心者にも魅力的な種目です。

初心者でも、ガンバリ次第で、県大会出場までこぎ着けることは十分可能です🤔

個人の孤独な闘いでありながら、隣にいっしょにがんばれる仲間がいる

やっぱり、水泳も、受験勉強も、**たった一人のレースではなく、団体戦**だと思います。

疲れ果てて、負けたくなくて、もう休憩しようと、あきらめたくなるときの

「あと1本」をがんばる勇気は、隣のレーンにいる部員から教えてもらうのです。

けれども、速く泳げる人がいて、始めたばっかの人がいる。

自分の目標を持って、**ベストタイムが出せて終われたら**、それでいいじゃないですか🤔

「一応、自己ベスト出して引退したんだよ」って、**10年後も20年後も**語れるような

そんな財産が、水泳部にはあると思います👁️👁️

大人になる前に、“カナツチ”だけは直したい、そんな理由でも歓迎です👏😊!!

カナツチ👊だけは直して、高校卒業してください！

安城高校へ入学を考えている人、ぜひ水泳部も積極的に検討してくださいね。

高校に入ってから始める人も大歓迎！

みんなでていねいに指導していきます！



みなさんにご縁がありますように🐸

部員一同、楽しみに待ってます!!🐙

