

安城高校 水泳部

= 2019.8 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!!

夏しかない水泳部は、ちょうど猛練習の真っ最中です。

今月の「新人体育大会 予選会」で**県大会へのキップを手に入れること**を、目標に奮闘しています。



現在、部員は**3年生11名・2年生7名・1年生12名**の計30名。

(3年生は6月に引退、受験生を歩いています!)

メンバーは、本当に、ホントウに学年の垣根などなく、そして男女の垣根も飛び越えて(!?)

やさしい心の持ち主たちばかりで構成されています😊

いま現在は学校プールで練習していますが、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)で練習をする以外は、

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(部室)での、その後の“おしゃべりタイム”の方が長い~ 感じがします。

(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...📖✍️)

顧問の方針 その一

オフはオフに徹底する!

なので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、集中してない2時間をおくるなら、集中した30分の方がマシ! 練習でも同じ精神です👉

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、タイムを伸ばすの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…）でしたが、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!!!**💖



顧問の方針 その三

夏は毎日がタイムトライアル！

冬はしかたがないと思っています、オフとしましょう。
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**
さしあたって、県大会に出場することが目標です💖

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！
3年生が抜けた今、人数的には寂しいものがあります💧が、
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、負けたくなって、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、始めたばかりの人がいる。

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、“カナヅチ”だけは直したい、そんな理由でも大歓迎です ✨😊 !!

カナヅチ👊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歓迎します！ みんなでいねいに指導していきますよ！

みなさんにご縁がありますように 🐸

部員一同、楽しみにお待ちしております 🐙

みなさんとの出会いがありますように。