

## ◇水泳部紹介

練習は選手のレベルに合わせた内容で行っています。初心者は個人メドレー（200m）で大会に出場することができるように基礎的練習を積んでいきます。

中学校やスイミングクラブで選手としての経験があり、県大会等で入賞や関東中学出場者等実績のある選手は、種目、距離、ベストタイムを考慮し将来の目標を決め、それに向けた練習を行います。

1日の中で練習時間の制約があり、複数回の練習を行うことができませんが、1回の練習に集中して取り組んでいます。練習量は時期や種目により異なりますが通常期は2時間～2時間30分程度で3000m～7000m程度です。

夏季休業中等の時期では「2時間+30分休憩+1時間」というような時間を設定し、前半持久系練習、後半の1時間をスピード系の練習というような組み合わせで行う期間もあります。

## ◇部員数

## 【高校】

1年次 8名 2年次 5名 3年次 3名

合計 16名

## 【中学】

1年生 3名 2年生 2名 3年生 6名

合計 11名

## ◇活動日・活動場所・活動時間

## ○活動日

平日：月・水・金 休日：土 or 日曜日

夏季休業、冬季・春季休業は曜日に関係なく実施

## ○活動場所

## (1) 活動場所

① 夏季 5月～10月 学校プールにて練習

② 冬季 11月～4月 平日はトレーニング（ランニング・筋力トレーニング等）

## (2) 活動時間・回数

本校の規約内で実施

## ◇その他

## ◇出場予定競技会（昨年度出場競技会）

6月 県高校総体

7月 国体予選

8月 横浜市民大会

9月 横浜市立高校総体・県新人戦

その他 10月～5月まで横浜水泳協会、相模原水泳協会等の主催競技会への出場

※ 活動実績については「スイムレコードどっとこむ」<http://www.swim-record.com/>より「サイエ」(半角カタカナ)で検索してください。