

水泳部

こんにちは！水泳部です。私たちは週4日、静岡農業高校のプールで活動し、土曜日には西ヶ谷プールで泳ぐこともあります。

現在の部員数は、3年生が3名、2年生が3名（うちマネージャー1名）、1年生が7名（うちマネージャー2名）の合計13名です。

中学校のときにサッカー部や文化部に所属していた部員もあり、初心者でも入部して水泳を頑張ることが出来ます。現在は、夏の新人戦県大会入賞を目標に、日々練習に励んでいます。

冬場は陸上トレーニングやセラバンドを使用した筋力トレーニングを中心に行い、水曜日には草薙プールで泳いでいます。

最近では、中学校に水泳部がない学校も増え、外部のスイミングクラブで練習している中学生も多いと思います。静岡農業高校に進学すれば、学校のプールで仲間と一緒に部活動として水泳に取り組むことができます。

実際に、1年生の部員からは「中学校に水泳部がなく、高校で初めて水泳部に入りましたが、とても楽しいです！」という声が聞かれました。

経験者はもちろん、初心者も大歓迎です。興味のある中学生のみなさん、ぜひ静岡農業高校水泳部へ！



インターハイ後の反省会(6/10)で上がって来た意見：

- ・壁にぶつかったらYouTubeを参考に研究する。・体幹を鍛える。キックとフールで速く泳ぐコツを見つける。
- ・新人戦で組3位以内に入ること。・フィンなどの補助具を使わずに練習についていけるようになる。
- ・S2の背泳ぎを速くする。・体の部位の使い方を習得し綺麗に泳ぐ。
- ・現在のベストを更新する。新人戦でタイム更新。ターンの壁蹴りと浮き上がりを速くする。
- ・キャッチ時の手の角度を意識する。飛び込みで遠くへ飛ぶよう足を意識し、呼吸回数を制限する。