

富士高校水泳部 紹介

【メンバー】

合計 14名

高1……7名（内マネージャー1名）

高2……2名

高3……7名（内マネージャー1名）

顧問……4名

★毎年夏に、オリンピック選手の内田翔選手を招聘し、スイムクリニックを実施♪

他にも、外部の講師をお呼びしたトレーニング講習会等、各種イベントを実施します。



【活動場所】

夏……屋上プール とっても見晴らしのよいプールです！晴れた日は都内を一望！泳いでいて気持ち良い♪

冬……プールサイド バランスボール、チューブ、トレーニングロープ等を使い身体造りをします。冬の間筋力UP！が夏への鍵になる！！外部のプールをお借りして活動もしています♪



【練習】

4～5月にプールの掃除を行い、5月中旬から泳ぎの練習が始まります。夏に向けて泳力向上を考えたメニューを組み、各自の泳力や種目に合わせた目標を決めて、それに沿って練習を行います。

現在は、幼少から現在まで競技を継続している水泳経験者の顧問がメニューを作成し、指導にあたっています。練習日は、平日+授業のある土曜日の中から週5日を目安に活動します。

【年間活動予定】

4月 プール掃除

5月 プール準備 プール開き 泳ぎ初め 中野区民大会

6月 春季大会 都高校大会

7月 千早合同記録会

8月 夏休み 田柄戦 三校戦 六校戦（旧三学区大会）

9月 中野区民大会 新人戦 長水路記録会 プール納め

10月 清掃 トレーニング

11月 明大明治記録会 トレーニング

12月 中高一貫戦 トレーニング

1月 トレーニング

2月 トレーニング

3月 短水路記録会

*各大会はあくまで予定です。

【メッセージ】

水泳が苦手な人、得意な人、これからやってみたい人、もう一度やってみたい人、中入生、高入生どなたでも楽しめる部活。それが水泳部です。富士高校にご来校の際には、プールへも足をお運びください！
練習の見学等、いつでも大歓迎です。 詳細は水泳部顧問（渡辺・塩入）までお問い合わせください。

【顧問】（問い合わせ先）

東京都立富士高校 水泳部顧問

渡辺 早紀（中体連水泳部役員/高体連水泳専門部競泳委員）

塩入 直也（高体連水泳専門部委員）

連絡先：03-3382-0601