



活動月

毎日放課後に活動しています！！

水温・気温によりますが、4月下旬～10月上旬まではプールで泳ぎ、それ以降（10月下旬～4月上旬）は陸上トレーニング（外周、筋トレ、ストレッチなど）

をします。

他校との合練もあるかも・・・！？

冬休みは泳ぐことができないので、屋内プールを借りて練習することもあります。

個人で市民プールなどに行く人もいます。

夏はハードスケジュールですが、日々タイムの向上にむけて頑張っています！！

部員数

平成30年度

| | | |
|----|-----|-------|
| 1年 | 11名 | 計 39名 |
| 2年 | 15名 | |
| 3年 | 13名 | |

目標

- * 各選手の自己ベスト更新
- * 近畿大会出場
- * インターハイ出場



- * 男女仲良く平等に
- * 部員の信頼関係を深める

活動内容

★シーズン中★

上から A、B、C の 3 つのコースに分かれているので、初心者の方も無理せず自分のペースで泳げます♡

初入水から徐々に泳ぐ距離を増やしていき、最終的に 7000 メートル前後（A の場合）を泳ぎます。

夏休みにある一日練習では、トータル 10000 メートルほど（A の場合）泳ぎます。かなりハードですが、みんなで楽しく過ごせるので乗り切れます！！



☆シーズンオフ☆

プールでの練習から一転して、陸上でのトレーニングに変わります。

トレーニング内容は筋力トレーニング、ストレッチ、チューブやタバタプロトコル、

持久力を高めるために外周や縄跳びをします。

また、水泳に欠かせない体幹トレーニングも行います。

メッセージ

先輩、後輩みんな仲がよく、ノリもいいので楽しく活動できます☆

文化祭ではウォーターボーイズ&ガールズ（シンクロ）をする年もあります。

↓



初心者、経験者問わず大歓迎です♪
マネージャーも募集中！！

1人でも多くの入部者をお待ちしております！

一年間の主な活動

| | | | |
|----|------------------------------------|-----|-------------|
| 4月 | ○プール掃除 ○初入水 | 10月 | ○近畿高等学校新人大会 |
| 5月 | なし | 11月 | なし |
| 6月 | ○奈良県水泳記録会 ○奈良県高等学校選手権 水泳競技大会 | 12月 | なし |
| 7月 | ○近畿高等学校選手権 水泳競技大会 | 1月 | なし |
| 8月 | ○奈良県中・高記録会 ○奈良県高等学校新人大会 | 2月 | なし |
| 9月 | ○奈良県高等学校総合体育大会 (○文化祭・シンクロ) | 3月 | 高体連強化合宿 |



平成30年度

近畿大会 6名 出場