

# 令和4年度 水泳部紹介

## 【基本方針】

部活動を通して、人間的な成長を目指す。自らの目標を設定し、達成する喜びを味わう。

## 【部活動の目標】

個人種目での県大会出場  
リレー種目での県大会出場

## 【活動日数と内容】

### ・シーズン中(5月～9月)

平日：月～金（業後）

休日：土曜日（基本的には午前中）

※行事や模試などの関係で、日曜日に部活動を行うこともあります

内容：平日も休日も、学校のプールを利用して泳ぐ

### ・シーズンオフ(10月～4月)

平日：月～金（業後）

休日：土曜日（午前中）

内容：平日は、プールサイドや校舎内で、陸上トレーニング  
休日は、校外の施設を利用し、プールで泳ぐ



【豊田高校水泳部のジャージ】

## 【主な年間スケジュール】

- 4 月末 学校のプール掃除
- 5 月中旬 水泳部プール開き ⇒ 学校での練習開始
- 6 月中旬 総合体育大会西三河支部予選会
- 6 月下旬 総合体育大会県大会  
※県大会で結果を残すと、東海大会へと続きます
- 7 月下旬 西三河高等学校水泳大会
- 8 月下旬 新人体育大会西三河支部予選会
- 9 月上旬 新人体育大会県大会  
※新人体育大会は、県大会で終了です
- 9 月下旬 豊田市民水泳大会  
水泳部プール納め ⇒ 学校での水泳練習終了
- 10 月 部活動完全オフ期間
- 11 月～ シーズンオフトレーニング開始
- 3 月上旬 豊田市民水泳大会



【令和4年度プール掃除】

## 【昨年度の主な成績】

令和3年度愛知県高等学校総合体育大会出場

（個人：男子 100m バタフライ・100m 自由形 団体：男子 400m フリーリレー）

令和3年度新人体育大会県大会出場

（個人：男子 50m 自由形・100m バタフライ・200m 個人メドレー、女子 50m 自由形

団体：男子 400m メドレーリレー）

## 【キャプテンより】

私たち水泳部は、1年生11名、2年生3名、3年生18名で活動しています。シーズンでは、学校のプールでの泳法トレーニング、オフシーズンでは、平日は筋力トレーニングを中心とした陸上トレーニングを、週末は近隣のプールで活動しています。

シーズン中は、フォームを見てもらったり、アドバイスを出し合ったりするなど、部全体で意識を高めています。シーズンで活躍できるように、オフシーズンに筋力を高め、体力をつけます。お互い励まし合ったりすることで、一人一人ベストが出せるよう、日々の練習を頑張っています。

豊田高校の水泳部は、初心者生徒がほとんどのため、心配しなくても大丈夫です。水泳が好きな人、泳ぐのが得意な人、水泳でトレーニングをしたい人など、誰でも大歓迎です。一緒に、水泳部で頑張りましょう。