

SENYO SWIM TEAM INTRODUCTION

部活動方針（顧問より）

—競技力の向上と人格の形成—

- ① 常に目標をもち、達成の努力をすること
- ② 練習は自分から盛り上げる姿勢をもつこと
- ③ 規則正しい生活習慣を身につけること
- ④ 先輩部員の善きを学び、悪しきを学ばないこと
- ⑤ 水泳部員としての自覚と責任ある行動をとること
- ⑥ 「挨拶」と「ホウレンソウ（報告・連絡・相談）」と「感謝」を忘れずに実行すること

幹部スローガン（74期幹部作成）

「みんなで高めあう大阪一の水泳部！」

<方針>

テーマは水泳部といえば水泳部！といわれるくらい、やる気があってメリハリのある有意義な部活にすること。

一人ひとりが目標をもって、みんなで励まし合いながらその目標を達成していこう！

○具体的に守ってほしいこと

- ・無断欠席、遅刻はしない
- ・周りを見て積極的に行動する
- ・自分から挨拶する
- ・小さなことからコツコツと努力する
- ・自分から進んで練習する
- ・チームの一員という自覚をもって行動する
- ・感謝の気持ちをもつ

過去の戦績

2017年：近畿大会 1名/全国インターハイ 1名

2018年：近畿大会 3名/全国インターハイ 1名/近畿新人大会 2名

2019年：近畿大会 2名/全国インターハイ 1名/近畿新人大会 8名/堺泉北大会男女総合優勝

2020年：近畿大会中止/全国インターハイ 1名/近畿新人大会 6名/堺泉北大会男女総合優勝

2021年：全選手中央大会進出や近畿大会/全国インターハイに個人+リレー種目での出場を目指します

選手層

高校から水泳を始めた者から、全国大会出場者まで幅広いレベルの選手が集まっています

泳力に関係なくお互いが刺激しあい、切磋琢磨できる部活です

元吹奏楽部、元陸上部から近畿新人大会に出場した選手もいます

部員の中学時代の部活は（水泳部を除くと）

陸上部/吹奏楽部/バドミントン部/バスケットボール部/美術部/華道部/テニス部 etc…

クラブチーム所属

過去4年の所属チーム：JSS エビス/イトマン堺/マックススポーツ堺一条/コナミ岸和田/コナミ光明池/パンジヨ SC

ジェル北野田/菊水 SS

スクール拠点もしくは学校拠点は選手やコーチの意向を重視します

コーチと相談をして、スクールのオフに学校練に参加するなど最低週1回はできるだけ学校の練習に参加してください

夏場は学校メイン、冬場はスクールメインで活動する選手もいます

—スクール所属選手指導方針—

- ① 高校部活ならではのよさも経験する
- ② 部活の規則などを通して社会人になっても通用する基本的な礼儀を身につける
- ③ 学校練とクラブ練のお互いが刺激し合えるチームを作る
- ④ どんな環境でも感謝の気持ちをもって頑張れる幅の広い選手になる

練習

主にテーマを5段階に分けて練習に取り組みます

適応期：新チーム作りやテスト明けのリカバリー

持久期：3500～7000m スプリント練習の日は距離が短くロングの日は距離が長くなる

スピード持久期：3000～5500m レースを意識した練習の割合が増える

スピード期：2500～4500m レース水着を履いての練習等、よりレースを意識したスピード練習を行う

調整期：テーパー 疲労を抜くことをメインとする

「やらされる練習」ではなく「やる練習」を、「練習のための練習」ではなく「レースのための練習」になるように、

また、練習メニューの意図やその効果、使う筋肉や意識する箇所等まで頭を使って泳げるように指導しています

学校練メインの選手には特に責任をもって指導致します

合同練習

高校の部活動を通して、様々な人と触れ合いコミュニケーション能力等も養ってもらいたいと考えています
また、レースでは同じチームの選手ではなく、泳力やレースプランなどが分からない選手と泳ぐことが多いです
冷静に自分らしくレースを展開するためにも、合同練習などを通してレースを想定した練習を行います

-過去の合同練習-

初芝立命館高校/大手前高校/三国丘高校/泉北高校/咲くやこの花高校/今宮工科高校
大阪市立大学/マックススポーツ堺一条選手コース/なみはや合同練習会など

屋内練習

学校のアウトプールが使えない 11 月～3 月においては外部施設を利用します

学校練においても、できるだけ多く水中練習の機会を設け来年のメインシーズンに向けてトレーニングします

-使用施設-

マックススポーツ堺一条/初芝 SS/JSS 深井/パンジョ SC/桃山学院高校/中央高校/秋葉山/（立命館大学）

年間スケジュール

-4～6 月-

部活動体験/水中練習開始/4 月全体ミーティング/地区大会/中央大会

-7～9 月-

新チームミーティング/強化練習/近畿大会/高校対校/堺泉北退会/OB 会/全国インターハイ/南大阪大会/
チームビルディング（海や川で BBQ など）/全国インターハイ/南大阪大会/LHS 杯/新人大会

-10～12 月-

10 月全体ミーティング/近畿新人大会/大体大チャンピオンシップ/屋内練習開始/12 月全体ミーティング/
天理スプリント/チームビルディング（クリスマス会）

-1 月～3 月-

新年フェスティバル/2 月全体ミーティング/和歌山オープン/春合宿（立命館大学にて初芝立命館合同企画）/
プール掃除

※ おおまかな予定なので、詳しくは入部以降三か月ごとの予定表を配布します

過去の進学先

大阪大学/東京外国語大学/筑波大学/大阪市立大学/大阪府立大学/大阪教育大学/和歌山大学/
信州大学/三重大学/福井大学/愛媛大学/早稲田大学/同志社大学/関西大学/畿央大学など
水泳だけでなく、学業や学校行事やクラス活動にも積極的に貢献し、文武両道を目指します

連絡先

泉陽高校水泳部顧問/進路指導部

藤本 尚悟 [TEL:090-5058-8069](tel:090-5058-8069)

受験の相談や水泳部の質問等、気軽にご連絡ください

公式アカウント

泉陽高校水泳部ブログで日々の活動を記録しています

また、生徒が Instagram で部活の様子を投稿しております



ぜひ、泉陽高校水泳部へ！