

大阪府立枚方津田高等学校

水泳部だより

2014/06/30
No. 4
水泳部顧問

水泳部ブログ


QRコードが読み取れない方はコチラ→https://www.osaka-c.ed.jp/blog/hirakatatsuda/swim_club

3年生のみなさん 3年間お疲れさまでした！

とうとう今年も3年生の引退の時期になりました。中央大会最終日の6月29日（日）、なみはやドームの前で3年生から1、2年生に向けて最後のあいさつをしてもらいました。それぞれ、3年間水泳にかけてきた思いや、これからの水泳部がどうしていけばいいのかなどを語ってもらい、1、2年生も神妙な面持ちで聞き入っていました。詳しい様子や写真は水泳部ブログにまとめられています。

さて、3年生が引退してすぐにやらなければいけないのが、2年生を中心とした新体制づくりです。クラブのルールや練習メニューなど、考えることは山ほどありますが、まずはキャプテンが決まってから、クラブの目標を考えてみてはどうでしょうか。参考までに考えてほしい点を以下にまとめます。

- キャプテンに必要な力について
- 良い環境と選手がそろっていても、良いリーダーがいなければいい結果が出せないと言われます。タイムが全ての競技ではありますが、部員をまとめ、引っ張っていく力はまた別のものです。これからキャプテンになる人は、自分だけでなく部員全体に気配りができるように努めてください。
- チームとしての目標について
- 結果は、目標のひとつ下で終わることが多いと言われます。つまり、テスト前によく言われる、『60点を目標にしてしまうと、40点ぐらいになる。80点を目標に勉強すれば、60点はとれる。』ということです。ちょうどいい目標設定をして、チーム全体の力を底上げしていきましょう。

泳力検定に向けて

地区大会、中央大会が終わり、7月末までしばらく試合のない時期が続きます。この時期のモチベーションを維持するため、今年から泳力検定の挑戦を勧めています。公式戦ではないですが、しっかりと記録に残りますし、日本水泳連盟認定の資格も得られるので、普段の練習の成果を試すいい機会だと思います。合格基準タイムは右の表の通りです。1級では地区大会の標準タイムより少し速めに設定されています。ぜひとも1級に合格をして、次の大会への自信をつけていってください。

表. 泳力検定基準表

級	内 容	種 目	女子 15～19才	男子 15～19才
1 級	200m 個人メドレーを標準記録以内で完泳	200m 個人メドレー	3.05.0	2.45.0
2 級	100m 個人メドレーを標準記録以内で完泳	100m 個人メドレー	1.32.0	1.25.0
3 級	4 泳法中の 1 泳法を標準記録以内で完泳	50m バタフライ	44.0	40.0
		50m 平 泳 ぎ	51.0	47.0
		50m ク ロ ー ル	41.0	37.0
		50m 背 泳 ぎ	46.0	43.0
4 級	4 泳法中の 1 泳法を標準記録以内で完泳	25m バタフライ	22.0	20.0
		25m 平 泳 ぎ	25.0	23.0
		25m ク ロ ー ル	20.0	18.0
		25m 背 泳 ぎ	23.0	21.0
5 級	4 泳法中の 1 泳法を標準記録以内で完泳	25m バタフライ	27.0	25.0
		25m 平 泳 ぎ	28.0	26.0
		25m ク ロ ー ル	23.0	20.0
		25m 背 泳 ぎ	25.0	24.0

(参考) 公益財団法人 日本水泳連盟 泳力検定基準表 2011 年 4 月 1 日 改訂版

- 今後の予定（期末考査終了まで）
- 6 月 30 日（月）～7 月 3 日（木） 期末考査一週間前・3 日は泳力検定の校内締め切り
- 7 月 4 日（金） 期末考査①
- 5 日（土） OFF
- 6 日（日） 泳力検定参加申し込み締め切り
- 7 日（月） 期末考査②
- 8 日（火） 期末考査③
- 9 日（水） 期末考査④
- 10 日（木） 期末考査⑤ 合宿前検診（※）・練習再開
- 11 日（金） 午後カット



※夏季休業中も活動するクラブでは受診が必要です。未受診の人は練習に参加できないので注意！

3年生から受け継いだ水泳部を盛り上げていこう！！

（まずは期末考査を乗り切ろう！）