

水泳部



活動内容

- ・ **夏**：準備体操はもちろんやりますが、その後はとにかく泳ぎます。

雨(土砂降り)や、風の中でも泳ぎます。雷の時は泳ぎません。

- ・ **冬**：寒く、とてもじゃないけどプールが使えないため、

グラウンドを走って持久力をたかめます。

筋トレは**体幹**アップ、**持久力**アップが主な効果。

などの色々な**トレーニング**をして夏の大会に備えます。

(プールに入っているのは大体5～10月ぐらいです)

成績

(R4 年度)



海部地区中学校総合体育大会 男女ともに総合**優勝**✦✦

その他

- ・ 西尾張大会 出場多数
- ・ 県大会 出場多数