

第47回大阪府高校選抜水泳強化練習会

目標

- ・ 全国高等学校体育大会、国民体育大会の出場および入賞を狙うことを最大の目標とする。

意義

- ・ 選手同士の交流を深め、高校生活および水泳生活をより豊かにする。
- ・ トレーニングの狙いを十分に理解して練習することにより心身を鍛え、今後の競技生活をより発展的にする。
- ・ 集団行動における規律、マナーを身につける。
- ・ 学校での練習の延長ではなく、他校の選手と競り合うことにより、記録の向上を図る。
- ・ 日常の指導者以外のアドバイスをよく理解し、積極的に吸収する。

トレーニングのねらい

- ・ 泳ぎこみを主体にし、有酸素能力を高める。
- ・ ハードトレーニングの中に、各自のレース目標に果敢にチャレンジする精神力の養成を組み入れる。
- ・ 4泳法を練習することにより、各泳法のポイントを専門種目にフィードバックさせる。
- ・ 休憩時間を利用し、ミーティング・講義を行い、意識を高める。
- ・ 自分の泳ぎを確認することにより、さらによいフォームをつくる。

注意

- ・ 選抜選手に選考されたことに自覚を持ち、常に高校生らしい態度で行動すること。
- ・ 行動マニュアルに従い、決められた時間を厳守すること。
- ・ 健康管理に十分注意し、欠席しないこと。

日程

回	形態	日程	練習会場	宿舎・備考
1	練習会①	2018年10月21日(日)	桃山学院高校	——
2	練習会②	2018年10月27日(土)	桃山学院高校	——
3	練習会③	2018年10月28日(日)	桃山学院高校	——
4	練習会④	2018年11月4日(日)	桃山学院高校	——
5	合宿①	2018年11月24日(土)～25日(日)	桜宮高校	常翔学園記念会館
6	練習会⑤	2018年12月8日(土)	桃山学院高校	——
7	練習会⑥	2018年12月9日(日)	四條畷学園高校	——
8	練習会⑦	2019年1月14日(月・祝)	桃山学院高校	——
9	練習会⑧	2019年2月11日(月・祝)	桃山学院高校	——
10	合宿②	2019年3月20日(水)～23日(土)	奈良・スイムピア	天理教詰所

計10回14日間 練習については専門種目・距離に分けて行う

日課

練習会①(10/21)

／練習会②(10/27)・⑤(12/8)・合宿①(11/24)

時間	内容	時間	内容
8:30	集合	14:20	集合
8:30～9:30	開校式	14:30	体操・ストレッチ
9:40	体操・ストレッチ	15:00～17:30	スイム練習
10:00～12:30	スイム練習	17:50	終礼
13:00	解散	18:00	解散

練習会③(10/28)・④(11/4)・⑥(12/9)・⑦(1/14)・⑧(2/11)

時間	内容	時間	内容
9:00	集合	(13:30～)	(ミーティング)
9:10	体操・ストレッチ	14:40	体操・ストレッチ
9:30～12:00	スイム練習	15:00～17:30	スイム練習
12:15	昼食	17:50	終礼
12:45～	休憩	18:00	解散

コーチングスタッフ

長谷部 記子	高体連水泳専門部委員長	関西大学第一高校
内堀 晴則	高体連水泳専門部競技部部长・強化係主任	天王寺高校
上木 健嗣	高体連水泳専門部競技部強化係副主任	桃山学院高校
渡辺 由彦	高体連水泳専門部競技部部員	桜宮高校
松永 義之	高体連水泳専門部競技部部員	三国丘高校
垣内 由希	高体連水泳専門部会計部員	汎愛高校
吉田 洋介	高体連水泳専門部競技部部員	関西大学北陽高校
楠本 誠輝	高体連水泳専門部競技部部員	常翔学園高校
八重樫 夏希	高体連水泳専門部競技部部員	四條畷学園高校

参加選手

	氏名	学年	性別	種目	学校名	備考
1	羽岡 草太	2	男	自由形	関西大学北陽高校	
2	本江 騎吏	2	男	自由形	桃山学院高校	
3	宇和佐 圭悟	2	男	自由形	桃山学院高校	
4	山本 そら	2	男	自由形	関西大学第一高校	
5	橋口 豪太	2	男	自由形	常翔学園高校	
6	竹田 直生	2	男	自由形	大阪市立桜宮高校	
7	松山 学	2	男	自由形	関西大学北陽高校	
8	二宮 亮太	2	男	自由形	大阪国際大和田高校	
9	宮本 拓海	2	男	背泳ぎ	大阪市立汎愛高校	
10	南條 光輝	2	男	平泳ぎ	桃山学院高校	
11	菰池 雅裕	2	男	平泳ぎ	関西大学北陽高校	
12	脇田 力旭	2	男	個人メドレー	桃山学院高校	
13	植野 零	1	男	自由形	関西大学第一高校	
14	藤江 凌慈	1	男	自由形	常翔学園高校	
15	藤井 亮汰	1	男	背泳ぎ	同志社香里高校	
16	生部 悠樹	1	男	バタフライ	大阪府立狭山高校	
17	片山 匠	1	男	バタフライ	関西大学高等部	
18	友田 和志	1	男	バタフライ	関西大学北陽高校	

	氏名	学年	性別	種目	学校名	備考
1	入江 望来	2	女	自由形	羽衣学園高校	
2	渡邊 美有	2	女	自由形	四條畷学園高校	
3	水竹 愛美	2	女	バタフライ	大阪体育大学浪商高校	
4	古田 萌華	2	女	平泳ぎ	関西大学第一高校	
5	中川 夢花	2	女	個人メドレー	大阪府立摂津高校	
6	田中 小都乃	1	女	自由形	常翔学園高校	
7	山本 すみれ	1	女	自由形	大阪成蹊女子高校	
8	松村 華	1	女	自由形	四條畷学園高校	
9	大澤 レイ	1	女	自由形	大阪府立大塚高校	
10	白石 楓佳	1	女	背泳ぎ	帝塚山学院泉ヶ丘高校	
11	澤 華凜	1	女	背泳ぎ	大阪府立大塚高校	
12	秦 亜依	1	女	平泳ぎ	大阪府立狭山高校	
13	塚田 璃梨	1	女	平泳ぎ	四條畷学園高校	
14	山村 莉子	1	女	個人メドレー	大阪信愛学院高校	

男子18名 女子14名 合計32名