



2



1

1.部員に声をかけたり、練習をサポートしたりとマネージャーは忙しくプールサイドを駆け回る
 2.より速く泳ぐため、フォームを意識した練習に取り組む。水泳は腰や肩を負傷しやすいため、体幹トレーニングが欠かせない
 3.部活動は授業後から18時30分まで。限られた時間を大切に、競技の上達を目指す



3



大会へ向けて気合十分な3年生。練習中は真剣に取り組むが、休憩中は和気あいあいと仲間と絆を育む

〔巻頭特集〕 愛知県立知立東高等学校水泳部の夏 部活動を通して成長！ 仲間と1秒を競い、かけがえない経験を

「Take your mark(s)」(位置について、用意)。スタート台に立ち、プールへ飛び込んでいく選手たち。未経験で入部した部員も、引退時には好タイムを出して後輩への指導に取り組む。

選手として、人間として、部員たちは大きく成長。夏に開催される数々の大会へ向けて、いま、知立東高校水泳部の練習は最終段階に入った。

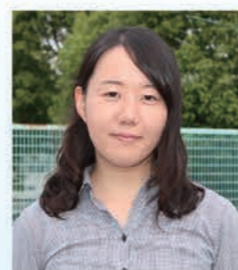
水泳部マネージャーの皆さん
練習の準備などサポートを担う

近年、頭角を現す部活動 強さの裏に恵まれた環境あり

「水泳部のオンシーズンは4月下旬から10月上旬まで。泳げる期間は半年しかありません。しかし、部員たちはひと夏で見違えるほど成長します」と笑顔をみせるのは、顧問の安達沙織さん。3年間の部活動で1000mのタイムが10秒縮まる選手もいるという。

知立東高校の水泳部は30年以上の歴史があり、現在約50人が所属。近年はインターハイ出場が目立ち、地域からの期待も大きい。一般的に学校のプールは25mだが、知立東高校は校内に50mのプールを所有。8人のマネージャーが選手を支え、冬期は校内のトレーニング室で体力作りに励むなど、整った練習環境が自慢だ。

毎年4月から10月は校内プールで練習。11月から3月まで筋力トレーニングに切り替える。オフシーズンは名古屋市の日本ガイシスポーツプラザでの練習に加え、自主的に市民プールやスイミングスクールへ通う部員もいる。「素直でのがびりした生徒が多いかもしれません。和気あ



教諭 安達沙織さん
小学校から大学まで水泳部に所属。大学時代はマネージャーとして競技に携わった

あいとした雰囲気ですが、競技には真面目に取り組んでいます」と安達さんは、ほほ笑む。

校訓「努力―継続は力―」に則り、部も自主的な行動と考えを重視。安達さんは小学校から高校まで選手として水泳に打ち込んだが、指導はアドバイスに留めている。すると選手たちは次第に自ら考えて行動し、チームで切磋琢磨するようになったそう

部員の自主性を育む方針 大切なのは競技への情熱

部は夏季の3大会に照準を合わせる。毎年6月中旬から始まるのは、全国高等学校総合体育大会。続いて8月上旬には西三河高等学校水泳競技大会、中旬には愛知県高等学校総合体育大会が開かれる。

日々の練習メニューは、3年生の伊藤選手が中心となり、日替わりで考案。時期や部員からの意見を考慮し、大会目前は速さを強化するフォームを重視したり、クロールのキック中心など課題克服に向けたメニューを組んだりする。

伊藤選手は今大会、バタフライ100mに挑戦。「3歳から水泳を続けてきたので、知識や経験を生かした練習を心がけています。冬は走ったり、筋力トレーニングをしたり、なるべく体力が落ちないように注意しています」と話す。引退をかけた大会でもあるため、悔いが残らないよう1分以内の自己記録更新を目指す。部長を務めるのは3年生の南澤修選手。昨年8月、3年生引退と同時に



部長・南澤修選手(左)、伊藤涼太郎選手(右)。2人とも幼い頃から水泳を経験。次の大会では自己記録更新を目指す



部員にフォームを指導する安達さん。全体をよく見て、適格なアドバイスを選手に送る

部活動を通して社会性も身に付けてほしい。時間厳守、協調性、挨拶などは基本だけれど、とても大切

に多くの部員から推薦されて就任した。「水泳部は学年を越えて皆が仲良く、楽しんで競技に打ち込んでいます。次のインターハイ予選で全力を出せるよう、チーム全体でがんばっています」と力を込める。それぞれが自己ベストを出してほしいと望むが、何より全員が競技を心から楽しんでほしいとも話す。

顧問が抱く熱い思い 社会で通用する人間育成

安達さんが顧問に就いたのは、3年前。競技経験を生かしたいと、長年、思い続けてきた。記録の付け方をマネージャーに指導し、ケガ予防の体幹トレーニングを練習に取り入れるようアドバイス。部活動の始まりと終わりの挨拶も徹底した。「競

技の上達はもちろんですが、部活動を通して社会性も身に付けてほしい。時間厳守、協調性、挨拶などは基本だけれど、とても大切なんだと伝えたいです」とほほ笑む。

雨の日も、真夏の空の下でも、安達さんはプールサイドに立つて部員たちを見守る。今大会が終われば3年生は引退。顧問として初めて部員の引退に立ち会う。「私が顧問になった時、初心者だった1年生が今では頼もしい先輩になりました。引退の時を思うと、今から胸が熱くなります」とプールの部員たちを見つめた。

1分1秒の速さを仲間と競い、高め合う。部活動を通して多くを学び、今年の夏もかけがえない経験を手に入れるのだろう。