

神奈川県立横須賀高等学校 水泳部

Yokosuka High School Swimming Club



1. 部員数 3年生 男子6名、女子4名（マネージャー1人含む）
 2年生 男子6名、女子5名（マネージャー2人含む）
 1年生 男子10名、女子4名（マネージャー2人含む）

2. 活動日 ONシーズン 月火水金土 OFFシーズン 火水金土

3. 年間活動 (2025年度)

6月	神奈川県夏季記録会	23名出場
6月	神奈川県総体	9名出場
7月	横三地区総体（3年生引退）	女子総合2位 男子総合5位
8月	舞岡高校＋中学生合同練習	
8月	校内合宿	二泊三日で実施
9月	横須賀市民大会	多数入賞実績あり
9月	神奈川県新人大会	20名出場
10月	横三地区新人大会	女子総合2位 男子総合4位
10月	横須賀選手権大会	多数入賞実績あり

4. 顧問 山口雄太郎（数学科・水泳指導歴8年・現役時代専門種目：Br）＋副顧問二名
 松本康司（外部嘱託コーチ・本校水泳部OB・現役時代専門種目：IM）



2025年7月 横三地区高等学校総合体育大会 集合写真



練習風景

こんにちは！水泳部は、先輩後輩問わず仲良しです。部員全員がベストタイムを更新できるよう、日々練習に励んでいます。厳しい練習メニューもありますが、とても良い雰囲気でのみんな頑張っています。気になったらぜひ遊びに来てください！（水泳部部長より）



HPをご覧ください、ありがとうございます。私たち横須賀高校水泳部は、現在3年生10名、2年生11名、1年生14名の計35名で活動しています。また、外部コーチとして本校水泳部OBで横須賀水泳協会でもご尽力なさっている松本康司コーチの指導の下、日々練習に励んでいます。また、時折OB（横泳会）の先輩方にもご来校いただき、ご支援をいただいています。※3年生は7月の横三地区大会で引退をしました。

横須賀高校の校訓は「自学自習、自主自律、文武両道」です。水泳部の活動でもその校訓を体現できるよう日々の活動で生徒主体となるように意識しています。生徒がもっと頑張りたい、速く泳げるようになりたいと思えるよう、顧問・コーチも練習内容や声掛けも工夫します。「先生、もう一本ダッシュやっていいですか？」「松本さん、フォーム改善で困っています、どうすればいいですか？」そういった声がかかることもしばしばあります。また、時には生徒自身で練習メニューを組むこともあります。例えば、各レーンのサークルが長い短いといった個人のレベルのところや、一つ一つの練習メニューの狙いや意図など、様々な立場やレベルの選手を考慮しながらメニューを考える必要があるという意味で、メニューを組むということがどれほど大変なことなのか、生徒たち自身で考え、実践してもらっています。

8月に横須賀高校水泳部は二泊三日で校内合宿を行いました。そこで生徒に示した全体の約束事は以下です。①これまでの自分の記録を超えることを意識し、3日間頑張りぬくこと。②話している人の声をしっかり聞く。③チームの雰囲気大切にし、声を出して、全体を励ます。周りをよく観察する。④自分に都合のいい言い訳をしない、どうすれば乗り越えられるか考える。⑤辛そうにしている人がいたら、声をかける。様々なシーンで声を掛け合う、助け合う。合宿では個人のレベルアップはもちろんのこと、三日間の生活の中での助け合いを通して「チームの団結力の向上」を目指しました。酷暑の中、朝夕晩の三部練を行い、弱音を吐く部員もいましたし、顧問・コーチから厳しいこと（練習の態度や、高校生として備わっていてほしい力など）を言われる場面もありました。しかし、個人での反省の後に同じ種目の選手で共有したり、合宿三日間を通しての振り返りを行うなど、個人・チームの課題を認識することができ、今後のチーム力の向上につながる良い合宿となりました。

9月10月の新人大会では夏の練習の成果を十分に発揮し、大部分の生徒がベストタイムを記録することができました。また大会ではタイムだけでなく、他の選手への応援にも力を入れました。日々の練習の中でも周りをよく観察し、助け合うよう伝え、客観的に見ても良いチームだと感じてもらえるようになろうと指導をしています。

公立高校の水泳部ということもあり、生徒は初心者から経験者まで様々な想いをもって練習に臨んでいます。様々な立場の人間を思いやった組織が作れるよう、部員、顧問、コーチが連携して、今後も良いチーム作りができるように努力していきます。今後とも、横須賀高校水泳部へのご声援、よろしくお願いいたします。

水泳部顧問 山口雄太郎