

令和8年7月9日

県内各高等学校・中学校
水泳部顧問各位

宮城県仙台第二高等学校
水泳部顧問 井上 清

仙塩地区高等学校水泳部合同練習会について

盛夏の候、皆様におかれましてはますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

今年も下記の通り仙塩地区高等学校水泳部合同練習会（通称「二高練」）を開催いたします。強化練習の場として、さらには生徒同士の交流のためにも意義の深い練習会となるよう努めますので、奮ってご参加いただきますようご案内申し上げます。

記

- 1 日 程 8月4日（火）、5日（水）、6日（木）、7日（金） の4日間
（最終日は記録会を開催）
- 2 会 場 宮城県仙台第二高等学校プール（50m, 7レーン）
- 3 内 容 泳力別に1日あたり4000m～8000m程度
8:45 全体ミーティング、準備体操
9:00～11:40 練習（最終日は記録会）
11:50 全体ミーティング
- 4 申込方法 メールに添付の Excel ファイルに入力して添付・送信してください。
【Excel ファイル添付ができない場合のみ】
本文中に、日付、男子 S,A,B,C,女子 S,A,B,C マネージャー、引率者名の順に
8/4, 1,1,1,0,1,2,2,0,2,井上 清 のように記載
記録会エントリーは
名前、男女、距離、種目、エントリータイムの順に記載し、送信してください。
（できるだけ Excel ファイル添付での申し込みをお願いします。）
送信先：inoue-ki129@td.myswan.ed.jp 【申込み締切り 7月 27 日（月）】
- 5 記録会の種目
個人種目 自・バタ・平・背 50m,100m 個メ 200m
リレー 男女別 フリー4×50m、メドレー4×50m
男女混合 フリー4×50m

- ※ この練習会は仙台二高水泳部が主催する部活動の合同練習会という位置づけのものです。
- ※ 「仙塩地区」とありますが所在地の制限はありません。また、中学校まで範囲を広げています。
- ※ 生徒・顧問のいずれも初めて参加する場合はお気軽にお問合せください。

レーン分けについて

泳力に合わせてレーン分けをします。以下の基準に従って報告してください。およその人数を把握するためのもので、当日は必ずしもその通りでなくとも構いません。

	高校生	中学生	メニューの目安
S	50mFr ～33s または 東北総体出場レベル	(設定なし)	平均 7000m/日
A	50mFr ～38s または 上位大会出場を目指すレベル	50mFr ～38s または 東北中総体出場を目指すレベル	平均 6000m/日
B	基礎泳力アップのコース	上位大会出場を目指すレベル	平均 4500～ 5000m/日
C	(設定なし)	基礎泳力アップのコース 中学生のみ	平均 3000m/日