

# 동아리 활동보고서

활 동 명	1) 2023학년도 2학기 정기운동		
동아리 분과	체육분과	동아리명	프리스타일
활동시간	2023.09.08.-2023.12.23	비고	
활동목적	<p>1. 수영 능력 향상, 친목 도모, 대회 참가 및 성과 달성</p> <p>2. 수영 선수 출신의 동아리 부원 및 수영에 관심이 있는 동아리 부원이 함께 활동 함으로서 각각의 동아리 부원의 수영 기술과 기량을 향상시키는 것을 목표로 한다. 정기적인 운동을 통해 회원들 간의 친목 또한 증진시키며 지속적인 관계를 유도하는 것을 목표로 한다.</p>		
활동내용 및 소감	<p>1. 장소 : 영통 종합사회복지관</p> <p>2. 활동내용 : 9월 8일부터 매주 목요일 다수의 부원들이 정기 운동에 참여하여 동아리 회칙의 목적을 달성하며 그 해 12월 23일 마지막 정기 운동을 끝으로 2학기 운동을 마무리 하였다. 매 해 11월에 개최되는 김천 전국대학 수영연맹의 종합 우승을 목적으로 하여 부원들이 이를 통해 성취감을 느끼고 목표를 달성할 수 있도록 지속적으로 진행 하였다. 수영 선수 출신 부원의 활동 지원을 통해 수영의 기술적인 부분과 보완점 그리고 ‘interval training’을 통해 각 부원들의 운동 능력 향상을 목표로 활발하게 진행 되었습니다.</p> <p>3. 소감 : 수영은 전신을 사용하는 유산소로, 정기적인 수영 활동을 통해 체력이 향상되었음을 모두가 한마음 한 뜻으로 느낄 수 있습니다. 특히 동아리 부원들은 바쁜 개인 스케줄, 학업 등이 있음에도 불구하고 매주 목요일 이라는 규칙적인 운동 스케줄을 유지하면서 매주 빠짐없이 높은 참여율을 보여준 것으로 보아 부원들에게 긍정적인 변화와 경험을 줄 수 있다는 것을 느꼈습니다. 수영 선수 출신에서의 관점으로 보자면 물 속에서의 운동은 일상생활 속에서 얻는 스트레스를 효과적으로 해소하는 데에 도움이 된다고 생각하는데, 부원과의 친목을</p>		

	<p>다지고 여러 사람을 만날 수 있다는 점에서 여러모로 다양한 경험과 변화를 이끌어 낸 한학기의 좋은 수확이었던 것 같습니다.</p>
--	---

1. 9월 정기운동

활동사진  
(3매 이상)





2. 10 월 정기운동







3. 11 월 정기운동







4. 12 월 정기운동





동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 송예서

송예서

## 동아리 활동보고서

활동명	2) Above University		
동아리 분과	체육분과	동아리명	프리스타일
활동시간	2023.10.25.(11:00-16:00)	비고	
활동목적	<p>1. 수영대회 경험</p> <p>2. 수영대회라는 활동을 통해 자신의 수영 실력 점검 및 평가할 수 있는 기회를 제공하고자 대회참가</p>		
활동내용 및 소감	<p>1. 장소: IGC 글로벌 캠퍼스 수영장(인천 송도)</p> <p>2. 활동내용: 2023년 2학기를 맞아 부원 자신들이 그동안 정기운동을 통해 갈고 닦았던 실력을 도출해내고자 Above University 라는 대학 수영대회에 참가하였습니다.</p> <p>3. 소감: 주말에 진행되었던 수영대회인 만큼, 부원들 나름 시간을 내기 힘들었을텐데, 시간을 내주어 자신의 실력을 점검할 수 있는 수영대회에 나가 좋은 성적을 거둬 뿌듯했던 좋은 경험이었다. 모든 부원들이 같은 종목에 참가한 다른 대학교 수영인들과 경쟁을 할 수 있음에 값진 경험이라고 자부하였다.</p>		





활동사진  
(3매 이상)





동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 송에서

송에서)

## 동아리 활동보고서

활 동 명	3) 2023 김천 전국수영대회		
동아리 분과	체육분과	동아리명	프리스타일
활동시간	2023.11.11~2023.11.12	비고	
활동목적	1. 대회 출전 경험 및 추억 쌓기 2. 수영대회에 출전하여 많은 경험을 얻고 서로를 응원하며 값비싼 추억을 만들고자 하였습니다.		
활동내용 및 소감	1. 장소: 김천 전국 수영대회 2. 활동내용: 새벽 5시부터 모여 3시간 동안 차로 이동한 뒤 대회에 참여하였습니다. 첫날과 둘째 날 모두 대회에 참가하여 체력이 많이 소모되긴 했지만 서로의 경기를 지켜보면서 응원하고 응원 받으며 힘을 얻은 덕분에 여자 단체 종합우승이라는 값진 성과를 얻었습니다 3. 소감: 전국 대회 출전이라는 흔치 않은 경험을 함께 함으로써 프리스타일에 대한 소속감과 부원들 사이의 유대감이 더욱 깊어지는 계기가 된 것 같습니다. 서로를 북돋아주고, 좋은 성과를 내지 못해도 위로해주며 1등이 아니더라도 참여한 것만으로 대단하다고 서로를 위해주었기에 여자 단체 종합우승이라는 결과를 얻을 수 있었던 것 같습니다.		



활동사진

(3매 이상)





동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 송예서

송예서

## 동아리 활동보고서

활 동 명	4) 수영인의 밤		
동아리 분과	체육분과	동아리명	프리스타일
활동시간	2023.11.25.(17:00-24:00)	비고	
활동목적	1. 프리스타일의 전통 유지 및 졸업생 선배님들과의 교류 2. 이전에 활동하셨던 선배들과의 만남을 통해 동아리 활동 및 운영 의지 고취		
활동내용 및 소감	1. 장소 : 포명천천 2. 활동내용 : 프리스타일의 정기 행사 중 하나로, 프리스타일 출신 졸업생 선배들과 현재 재학중인 부원들의 교류를 도모하는 행사입니다. 항상 11월 넷째 주 토요일 7시에 진행하고 있습니다. 인원 대다수가 모이면 식사 시작과 함께 학번별 인원이 자기소개하는 시간을 갖고, 현 임원진과 다음 임원진 예정자들을 소개하는 시간을 갖습니다. 이후 식사가 어느 정도 마무리되면, 준비된 여러 프로그램들을 순서대로 진행하고, 이때 조는 선후배가 함께 섞인 형태로 구성이 되어 아이스브레이킹이 어느 정도 이루어지게 됩니다. 이후 프로그램이 마무리되면 사진 촬영을 진행하고 다음 장소로 옮겨 관심 분야에서 일하는 선배들과 웅기종기 모여 대화하는 시간을 가지게 됩니다. 이 행사를 계기로 관련 분야에서 선배들과 친목을 다져 앞으로 사회에 진출함에 있어 조언을 얻는 기회를 얻을 수 있습니다. 3. 소감 : 사회에서 일하고 계시는 프리스타일 출신 선배님들과 함께 프로그램도 즐기고, 대화도 나누면서 궁금한 점을 묻고 답을 찾는 계기가 되어 매우 유익했습니다. 이외에 부원들은 동아리 활동 시에는 어떠한 태도로 참여하였는지, 운영진들은 동아리를 어떻게 이끌어 나갔는지를 듣고 배우며 앞으로 어떻게 동아리를 발전시킬지 생각해보는 시간 또한 가지면서 동아리에 더욱 애정이 생기는 시간이었습니다.		



활동사진  
(3매 이상)



동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 송예서

송예서

# 동아리 활동보고서

활 동 명	5) 체육대학 신입생 OT		
동아리 분과	체육분과	동아리명	프리스타일
활동시간	2024.02.17.(9:00-13:00)	비고	
활동목적	1. 신입 부원 모집 2. 한 학기의 시작을 하며 신입생 모집을 위한 OT를 진행하고자 하였습니다.		
활동내용 및 소감	1. 장소 : 체육대학 2. 활동내용 : 신입생 모집을 위해 체육 대학에서 동아리 설명회를 진행하였습니다. 프리스타일 부원들과 함께 한 사진들과 활동들이 담긴 동영상을 보여주며 동아리에 대한 소개를 하였습니다. 이후 따로 강의실에서 30분 단위로 총 세 번 관심 있는 학생들에게 더 자세한 설명을 진행하였습니다. 동아리 임원진들의 소개를 시작으로 하여 연간 활동 계획에 대해 간단히 안내하였습니다. 또한 매주 진행되는 정기 운동에 대해 자세히 설명해주었습니다. 3. 소감 : 동아리 설명회로 들어온 신입생들이 많아 앞으로의 운동이 기대 되었습니다. 이번 기회를 통해 신입생들을 만나고 함께 어떤 활동을 같이 했으면 좋을지에 대한 의견을 나누는 기회를 얻었습니다. 신입생들의 열정과 관심에 부응할 수 있도록 열심히 활동하고자 노력할 것입니다. 프리스타일에서 함께 운동하며 즐거움과 성장을 함께 누려나가는 시간을 기대합니다. 앞으로의 활동에서 더 좋은 결과를 이뤄내기 위해 최선을 다하겠다고 다짐하였습니다.		





활동사진  
(3매 이상)



동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 송예서 송예서)

## 동아리 활동보고서

활동명	6) 3월 정기 운동(광고 복합 문화센터-새로운 장소에서 하는 훈련)		
동아리 분과	체육분과	동아리명	프리스타일
활동시간	2024.03.21.(18:00 - 19:30)	비고	
활동목적	<p>1. 수영 능력 향상, 친목 도모, 대회 참가 및 성과 달성</p> <p>2. 자신이 재고 싶은 종목 기록을 재어, 현재 어느 수준에 있는지, 개인차를 고려하여 개인의 기록 측정 및 자가점검을 할 수 있고 추후 기록에 따른 훈련 피드백에 대한 예비 측정</p>		
활동내용 및 소감	<p>1. 장소 : 광고복합문화센터</p> <p>2. 활동내용 : 개강총회 이후 첫 운동을 ‘광고복합문화센터’에서 진행하였습니다. 약 4주간 진행되는 영통복지문화센터의 공사로 인해 운동장소를 일시적으로 변경하게 되었습니다. 수영선수 출신의 참여가 포함되어 더욱 더 다채롭운 운동/훈련 방식이 되었습니다. 10분 워밍업, IM(개인혼영) 100m*4개를 시작으로 접영 한팔 돌리기, 양팔 돌리기를 병행하고 평영, 배영 그리고 자유형 Drag Drill 까지 포함된 퀄리티 있는 운동을 진행하였습니다. 선수 출신들의 전문 지식과 기술을 통해 부원들에게 조언을 제공할 수 있는 기회가 되었던 것 같습니다.</p> <p>3. 소감 : 동아리 부원들에게 다소 훈련장소 이동이라는 변수가 있었을테지만,, 2024학년도 첫 정기운동만큼 열심히 참여하는 모습에 굉장히 뿌듯하고 앞으로의 정기운동 이외에 모든 이벤트들이 기대되었던 첫 운동 이었던 것 같습니다. 훈련 내용의 세부화를 통한 전반적인 운동 퀄리티의 향상을 목표로 할 것 이며 모두에게 동기부여와 영감을 주어 계속되는 성장과 발전을 이루는 즐거움 또한 포함할 수 있는 정기운동을 모두 기대하는 바입니다!</p>		





활동사진  
(3매 이상)





삼세육센터



동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 송예서

송예서(인)

## 동아리 활동보고서

활 동 명	7) 3월 마무리 기록회		
동아리 분과	체육분과	동아리명	프리스타일
활동시간	2024.03.28.(18:00 -19::00)	비고	
활동목적	<p>1. 수영 능력 향상, 자가점검</p> <p>2. 수영 선수 출신의 동아리 부원 및 수영에 관심이 있는 동아리 부원이 함께 활동 함으로서 각각의 동아리 부원의 수영 기술과 기량을 향상시키는 것을 목표로 한다. 정기적인 운동을 통해 회원들 간의 친목 또한 증진시키며 지속적인 관계를 유도하는 것을 목표로 한다.</p>		
활동내용 및 소감	<p>1. 장소 : 영통 복지관</p> <p>2. 활동내용 : 영통복지문화센터의 공사가 끝난 후 다시 영통 복지센터의 1레인에서 운동을 하게 되었습니다. 새로운 한 학기의 3월이 마무리 되는 만큼, 동아리 부원들의 기록을 측정하여 자신의 기록체크를 통해 자가점검을 할 수 있도록 하였습니다. 나온 기록을 바탕으로 앞으로 진행될 2차 3차 기록회에서의 향상된 자신을 기대하며 운동하는 바입니다. 대회 출전을 하지 못해본 신입 부원들 또한 많이 참가해주어서 더욱 더 즐거워했습니다.</p> <p>3. 소감: 자신이 어느 정도의 수준인지 자가 점검을 하는 것은 정말 중요한 덕목 중에 하나라고 생각합니다. 수영선수 출신으로서의 소신으로 앞으로 5월에 있을 대회에 대비하여 자신의 기록을 점검해보고 개인차에 따라 그에 맞는 피드백 훈련을 강행하고자 진행하였던 행사입니다. 생각보다 많은 부원들이 참여해주어서 더욱 더 힘있고 재미있게 응원하면서 기록회를 진행하였던 것 같습니다.</p>		

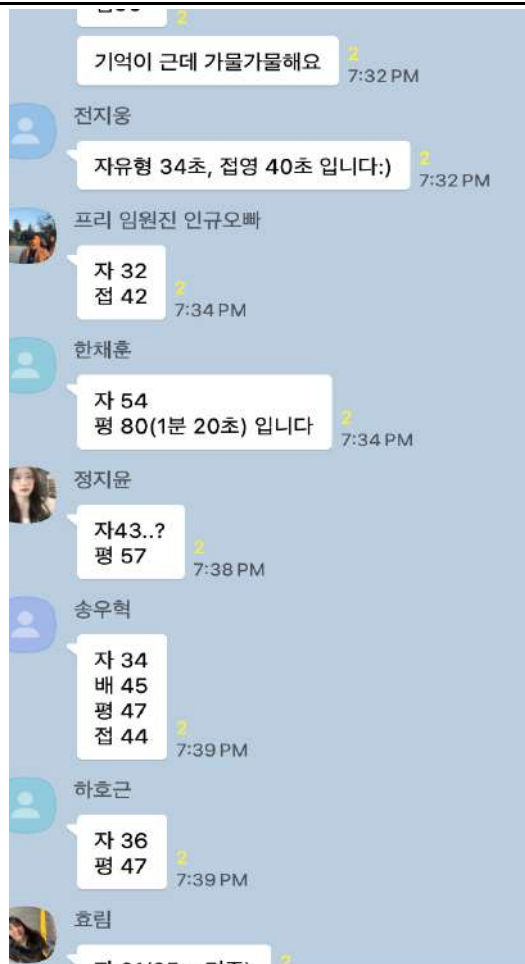
활동사진  
(3매 이상)











2024.03.28 (기록회)			50m 수중 출발 기준 기록(마스터즈)	
종목	참여자	기록	자유형	38.00' 이내
자50	박태욱	41초	배영	45.00' 이내
	하호근	36초	평영	50.00' 이내
	한채훈	54초	집영	40.00' 이내
	송우혁	34초		
	정지윤	43초		
	백인규	32초		
	자민태	-		
	한태민	41초		
	김성대	-		
	전지윤	34초		
배영 50	조석현	34초		
	송우혁	45초		
평영 50	조석현	40초		
	하호근	47초		
	송우혁	47초		
	정지윤	57초		
	한태민	53초		
집영 50	한채훈	1분 20초		
	송우혁	44초		
	백인규	42초		
	전지윤	40초		
	조석현	36초		

동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 송예서

송예서(인)

## 동아리 활동보고서

활 동 명	7) 4월 마스터즈반 창설 - 아침운동		
동아리 분과	체육분과	동아리명	프리스타일
활동시간	2024.4.04.(07:00 - 08:30)	비고	
활동목적	<p>1. 업그레이드된 훈련 방식 적용</p> <p>2. 다가오는 5월 대회를 앞두고 지난 시간 기록회에서 마스터즈 기준 기록을 통과한 부원들 한해서 마스터즈반을 꾸려 아침훈련에 참가하도록 하는 것을 목표로 한다.</p>		
활동내용 및 소감	<p>1. 장소 : 영통 복지관</p> <p>2. 활동내용 : 바쁜 오후시간을 대신하여 아침운동을 진행함으로써 지난 시간 기록회를 통해 마스터즈반에 부원들을 영입하여 조금 더 전문적인 훈련방식을 도입하여 아침훈련을 실시한다. 물론, 마스터즈반이 아닌 부원들 또한 참가할 수 있습니다. 조금 더 체계화된 방식을 통해 훈련을 진행함으로써 다가오는 5월 시합을 대비해 자신의 기록을 줄이고 발전 할 수 있도록 하는 훈련 방식입니다. 훈련의 마무리 즈음에는 수영선수 출신의 부원을 중심으로 영법교정 또한 진행되어 피드백 활동이 진행될 예정입니다.</p> <p>3. 소감: 지난 기록회를 통해 자신이 어느정도 기록에 도달했는지 체크함으로써 마스터즈반 공식 기준 기록을 통과한 부원들 뿐 아니라 나머지 부원까지 아침 운동을 강행할 수 있었습니다. 오전 시간이어서 많은 부원이 참가 하진 못하였지만, 체계적인 훈련 방식을 처음 접해본 부원들에게는 아주 만족도가 높은 훈련 방식이었습니다.</p>		

활동사진  
(3매 이상)





마스터즈반 운동량 4/4 목요일			
		distance	
warm-up	200m*1	free	200
	200*1 (fly-free-back-free)	kick	200
	200*1	IM	200
Drill	100*2 (50m kick/50m pull)	main stroke	200
	100*(en1)		100
easy	25*1	easy	100
supplementary set	50m*4 2set	en2	400
	(1.fly-free(1:00) 2. free-fly(free/fly kick 1:00)		
main set	100m*1	easy	100
	25m*8 (40')	fly	200
	50m*8 (25m underwater / 25m max)	free	400
down	200m*1	down	200
			Total = 2300m

50m 수중 출발 기준 기록(마스터즈)	
자유형	38.00' 이내
배영	45.00' 이내
평영	50.00' 이내
장영	40.00' 이내



동아리활동과 관련하여 상기 결과보고서를 확인합니다.

※본 활동보고서가 '활동우수지원금' 지급에 평가 기준으로 활용됨에 동의합니다.

대표학생 : 송예서

송예서(인)