

【活動計画】

水泳部

◇ 年間目標

チームの目標 「競技を通じ人としての成長を促す」
 ・競技成績だけに注目せず、目標達成に向かう姿勢・取り組み方を評価する。

◇ 部員数

	男子	女子	計
1年	4	0	4
2年	8	4	12
3年	5	1	6
合計	17	5	22

◇ 顧問名・部活動指導員名

土田 隆矢 (社会)
 鎌田 瑠里 (保体)
 向坪 早苗 (理科)

◇ 活動日と活動場所

活動日	月	火	水	木	金	土	日・祝
	○		○		○		
活動時間	<平日> 15:35~17:00 <土日祝>						
活動場所	プール、プールサイド、区営プール等						
部活動の質と量の工夫	少ない日数で効率よく活動できるよう、メニューをルーティーン化させている。 外部施設を利用する際は1時間しかコースを抑えず、決められた時間内で集中して練習できる環境にしている。						

◇ 主な実績

令和5年度	令和6年度	令和7年度	◇ 今年度の参加予定大会
東京都高等学校春季水泳大会 東京都高等学校新人水泳競技大会 東京都高等学校長水路記録会 東京都高等学校短水路記録会 各大会50m自由形他出場	東京都高等学校春季水泳大会 東京都高等学校新人水泳競技大会 東京都高等学校長水路記録会 東京都高等学校短水路記録会 各大会50m自由形他出場	東京都高等学校春季水泳大会 東京都高等学校新人水泳競技大会 東京都高等学校長水路記録会 東京都高等学校短水路記録会	東京都高等学校春季水泳大会 東京都高等学校新人水泳競技大会 東京都高等学校長水路記録会 東京都高等学校短水路記録会

◇ 年間活動計画

4月	5月	6月	7月
基礎練習 体力強化	実践練習 記録会参加 春季水泳大会出場	実践練習 水泳競技大会 (関東予選) 出場	記録会参加 泳力強化 体力強化
8月	9月	10月	11月
合同練習参加 泳力強化 体力強化	実践練習 新人水泳大会出場	基礎練習 体力強化	基礎練習 体力強化
12月	1月	2月	3月
基礎練習 体力強化	基礎練習 体力強化	短水路記録会出場 基礎練習 体力強化	基礎練習 体力強化

◇ 指導内容・方法

体罰・暴言等のない指導	体罰関連行為のガイドラインを遵守し、感情的な指導を行わない。顧問、生徒、保護者間で、体罰・暴言等のない指導及びアンガーマネジメントについて共通理解を図る。
生徒間の暴力禁止	上級生から下級生、同級生同士の間での威圧的な態度を取らせない。顧問間で情報共有し、初期段階で芽を摘む。
外部指導員の活用	なし
事故防止安全配慮	生徒の心身の発育・発達や体力・技術等を適切に把握して活動計画を立てる。