

部活名

水泳部

顧問氏名 西田 幸平

外部指導員氏名

顧問氏名 中村 正人

外部指導員氏名

顧問氏名 八木 いずみ

外部指導員氏名

## ◇部活動の目標

東京都高等学校選手権水泳競技大会出場

3年間継続して部活動に取り組む

## ◇部活動の主な規律（約束）

自己ベストを更新できるように常に練習に取り組むこと

練習には毎回参加すること

万が一、練習に参加できない場合は顧問と部員に連絡すること

## ◇年間計画（公式戦 高体連主催の大会には◎を大会の前につける）

月	活 動 内 容	主な大会等	月	活 動 内 容	主な大会等
4 月	トレーニング スイム練習（外部プール）		1 0 月	トレーニング スイム練習（外部プール）	
5 月	トレーニング スイム練習	◎東京都高等学校春季水泳大会	1 1 月	トレーニング スイム練習（外部プール）	
6 月	トレーニング スイム練習	◎東京都高等学校選手権水泳競技大会	1 2 月	トレーニング スイム練習（外部プール）	
7 月	トレーニング スイム練習、合宿		1 月	トレーニング スイム練習（外部プール）	
8 月	トレーニング スイム練習、合同練習	西東京大会 三多摩大会	2 月	トレーニング スイム練習（外部プール）	◎東京都高等学校短水路記録会
9 月	トレーニング スイム練習	◎東京都高等学校長水路記録会	3 月	トレーニング スイム練習（外部プール）	