

令和7年度 水泳 部の指導方針等と実績について

1 指導体制

顧問氏名		外部指導員氏名	資格等や経験
主顧問	井原 啓太	山下 正樹	
副顧問	中本かおり		
副顧問	加瀬 達人		
副顧問	佐々木 崇光		

2 年間目標

(1)学校の教育目標を受けた目指す生徒像	自主・自律の力と、部員同士の連帯感とを高め、個人競技の中でも互いに切磋琢磨し、共に向上していこうと努力する生徒。
(2)競技大会、コンクール、研究発表等の具体的到達目標	東京都高体連大会出場 個々のベストタイム更新
(3)地域貢献等の特色ある目標	大田区民大会に積極的に参加し、地域交流をはかる。

3 指導方針

(1)技術や技能,体力の向上	練習は、週に4日間を基本とし、短時間で集中して計画的に行う。毎回の練習メニューを顧問と部長中心に計画し、水泳技術だけではなく、心肺機能・筋力の向上に努める。
(2)公式戦や発表会への積極的な参加	年間を通して高体連や大田区の大会に参加し、地域交流を図ったり、日頃の練習の成果を発揮したりして、新たな目標設定を行う。
(3)他校との合同練習、練習試合、校外活動の設定	伝統ある9校戦に参加している。 (大田区9校、品川区1校での大会) 近隣高校と合同練習会の実施
(4)部加入率の維持、増加	出席簿による確実な部員管理、練習後のミーティング、情報交換、必要に応じた部員との面談等おこなう。経験、未経験に関わらず、新入生を歓迎する。

4 指導内容・方法

(1)体罰・暴言等のない指導	科学的トレーニングやスポーツ理論に基づく指導により、体罰、暴力的指導や行き過ぎた指導のない部活動を展開していく。その際、体罰関連行為のガイドラインを活用して、部内で、体罰・暴言等のない指導について共通理解を図る。
(2)生徒間の暴力禁止	運動部活動の生徒に対して、上級生から下級生へ、同級生同士の間で肉体的、精神的な強制力で問題解決を図ることのないよう、日頃からの指導を徹底する。

(3) 外部指導員の活用	令和4年度より活用。
(4) 事故防止・安全配慮	生徒の心身の発育・発達や体力・技術と練習内容および場所を適切に把握して計画を立てる。また、水泳で起こりうるケガの危険性について指導するとともに、生徒の健康観察を徹底する。

5 主な年間計画

	月	内 容
1 学 期	4	東京都高等学校選手権水泳競技大会
	5	
	6	
	7	
2 学 期	8	九校対抗水泳競技大会
	9	大田区民水泳競技大会 東京都高等学校新人水泳大会 東京都高等学校長水路記録会
	10	オフシーズンは体力・筋力トレーニングに励む 様々な運動を実施し、総合的な体力向上を目指した活動を実施
	11	
	12	
3 学 期	1	東京都高等学校短水路記録会（未定）
	2	
	3	

6 活動日・活動場所

曜日	月	火	水	木	金	土	日
活動場所		プール 柔道場	プール	プール 柔道場	プール 外		

※冬場は、トレーニングルーム、柔道場、多摩川グラウンドで体力、筋力トレーニング