

令和8年度 水泳部の指導方針等について

令和8年4月30日

1 年間目標

- (1) 個人の目標に応じた記録の向上に励む。
- (2) 部員全員が協力して、学校での生活向上を図る。
- (3) 規律正しく行動できる人間性を育む。

2 指導方針

1) 部活動の質と量の工夫

練習は、原則週に4日間とし、練習時間は、平日2時間、休日3時間を基本として行う。

(2) 練習や試合等の計画

夏季期間は、競技会や記録会に積極的に参加する。

(3) 基本的な生活習慣や規範意識等の健全育成

挨拶、時間を守ること、道具を大切にすること等、部員としてのマナーを徹底する。

(4) 生徒相互の人間関係

チームとして行動していく中で、協調性や責任感の重要性を理解させる。

(5) 学習と部活動

学習と部活動の両立を定着させるため、家庭での学習時間を確保するよう保護者と連携をとって指導する。

3 指導内容・方法

(1) 体罰・暴言等のない指導

部員との話し合いを多くし、顧問・生徒・保護者で、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、暴力により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

現在は、特に考えていない。

4 主な年間計画

学 期	月	内 容
1 学期	4	練習（体力づくり）、泳ぎこみ
	5	練習（体力づくり）、泳ぎこみ 東京都高等学校春季水泳競技大会
	6	練習（タイム計測）、泳ぎこみ 東京都高等学校選手権水泳競技大会
	7	練習（タイム計測）各種大会
	8	世田谷区水泳大会
2 学期	9	練習（タイム計測）、各種大会 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
	10	練習（筋力トレーニング）、泳ぎこみ
	11	練習（筋力トレーニング）、泳ぎこみ
	12	練習（筋力トレーニング）、泳ぎこみ
3 学期	1	練習（筋力トレーニング）、泳ぎこみ
	2	練習（筋力トレーニング）、泳ぎこみ 東京都高等学校短水路記録会
	3	練習（筋力トレーニング）、泳ぎこみ