

年間活動計画

## 東京都立白鷗高等学校附属中学校水泳部

|                   |                                                         |                                          |    |            |
|-------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------|----|------------|
| 年間目標              | 全員が自己ベストタイムを更新する。                                       |                                          |    |            |
| 部員数<br>(令和6年4月現在) | 1年 7名    2年 6名    3年 1名    計 14名                        |                                          |    |            |
| 活動日               | 月・水・木・金・(土)    土曜実施の場合は平日を1日減らす                         |                                          |    |            |
| 活動時間              | 平日                                                      | 16:00～18:00                              | 休日 | 9:00～12:00 |
| 休養日               | 火・(土)・日    土曜実施の場合は平日を1日減らす                             |                                          |    |            |
| 主な活動予定            | 4月                                                      | 陸上トレーニング    墨田区記録会                       |    |            |
|                   | 5月                                                      | スイムトレーニング                                |    |            |
|                   | 6月                                                      | スイムトレーニング                                |    |            |
|                   | 7月                                                      | スイムトレーニング    東京都中学校選手権水泳競技大会             |    |            |
|                   | 8月                                                      | スイムトレーニング    東京都十二中学校対抗水泳競技大会、墨田区記録会     |    |            |
|                   | 9月                                                      | スイムトレーニング    東京都中学校学年別水泳競技大会             |    |            |
|                   | 10月                                                     | スイムトレーニング・陸上トレーニング・外部練習                  |    |            |
|                   | 11月                                                     | 陸上トレーニング・外部練習                            |    |            |
|                   | 12月                                                     | 陸上トレーニング・外部練習<br>東京都中高一貫校対抗水泳競技大会、墨田区記録会 |    |            |
|                   | 1月                                                      | 陸上トレーニング・外部練習                            |    |            |
|                   | 2月                                                      | 陸上トレーニング・外部練習                            |    |            |
|                   | 3月                                                      | 陸上トレーニング・外部練習                            |    |            |
| 参加予定大会            | 東京都中学校選手権水泳競技大会、東京都中学校学年別水泳競技大会<br>中高一貫校対抗水泳競技大会、墨田区記録会 |                                          |    |            |
| 主な実績              | 3年度                                                     | 東京都中学校選手権水泳競技大会出場<br>東京都学年別水泳競技大会入賞      |    |            |
|                   | 4年度                                                     | 東京都十二中学校対抗水泳競技大会<br>各種記録会出場              |    |            |
|                   | 5年度                                                     | 東京都中高一貫校対抗水泳競技大会<br>各種記録会出場              |    |            |