

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	全員が自己ベストを更新する。			
部員数 (令和7年4月現在)	14人(1年2人、2年6人、3年6人)			
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休養日を1日増やす			
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、夏季合宿		
	8月	スイムトレーニング		
	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 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 東京都中高一貫校対抗水泳競技大会 墨田区記録会			
主な実績	4年度	東京都中学校選手権水泳競技大会 出場 東京都中学校学年別水泳競技大会 出場		
	5年度	東京都中学校選手権水泳競技大会 出場 東京都中学校学年別水泳競技大会 出場		
	6年度	東京都中学校選手権水泳競技大会 出場 東京都中学校学年別水泳競技大会 男子 50m 自由形 5位		