

年間の活動計画

都立日比谷高等学校 水泳部

年間目標	1 「本校の目指す学校像」に基づいた「豊かな人間性」の育成 2 四泳法を含めた競泳に関する基礎技術・基礎力の向上および style1 の技術向上			
部員数 (令和7年4月現在)	3年：19名	2年：20名	1年：15名	合計：54名
活動日	月曜・火曜・木曜・金曜で、土日のシーズン中は隔週で半日練習と大会参加のみ			
活動時間	平日	15:40～17:40(延長あり) 15:40～17:00(延長なし)	休日	原則活動なし(大会参加を除く)
休養日	水・土・日（日曜が大会であるとき、翌日の月曜は休養日にあてる）			
	4月	新入生オリエンテーション・陸上練習（筋トレ・持久力の向上）		
	5月	陸上練習（筋トレ・持久力の向上）・プール掃除		
	6月	大会参加、泳力・泳法の基本技術の確認		
	7月	基本技術の習得・泳力の向上		
	8月	基本技術の習得・泳力の向上、記録会の実施		
	9月	基本技術の習得・泳力の向上、記録会の実施		
	10月	プールおさめ・片づけ、陸上練習（筋トレ・持久力の向上）		
	11月	大会参加、陸上練習（筋トレ・持久力の向上）、屋内プールでの練習		
	12月	陸上練習（筋トレ・持久力の向上）、屋内プールでの練習		
	1月	陸上練習（筋トレ・持久力の向上）、屋内プールでの練習		
	2月	陸上練習（筋トレ・持久力の向上）、屋内プールでの練習		
	3月	大会参加、陸上練習（筋トレ・持久力の向上）、屋内プールでの練習		
参加予定大会	5月：東京都高等学校春季水泳競技大会（公式戦） 6月：東京都高等学校選手権水泳競技大会（公式戦） 7月：国分寺高校招待試合 8月：東京都十六高校対抗水上競技大会・下馬戦・9校戦 9月：東京都高等学校新人水泳競技大会（公式戦）・東京都高等学校長水路記録会（公式戦） 11月：千代田区ジュニア水泳競技会 3月：東京都高等学校短水路記録会（公式戦）			
主な実績	R6年度	東京都十六高校対抗水上競技大会女子 50 自由形 A 決勝 5 位 28-21 東京都十六高校対抗水上競技大会女子 100 平泳ぎ A 決勝 6 位 1-19-85		
	R5年度	東京都高等学校選手権水泳競技大会 50 m自由形 第6位入賞 東京都高等学校新人水泳競技大会 50 m平泳ぎ 第2位入賞 東京都十六高校対抗水上競技大会 200 m個人メドレー 第3位入賞		