

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6年4月現在)	38名			
活動日	月曜・火曜・木曜・金曜で、シーズン中はどちらかの土日の半日練習、大会参加			
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	大会参加、陸上練習（筋トレ・持久力の向上）・プール掃除		
	6月	大会参加、プール開き、泳力・泳法の基本技術の確認、記録会の実施		
	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		
	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会（公式戦） 6月：東京都高等学校水泳競技会兼関東予選大会（公式戦） 8月：東京都十六高校対抗水上競技大会（記録会） 9月：東京都長水路水泳大会（公式戦） 9月：東京都高等学校学年別水泳競技大会（公式戦） 11月：千代田区ジュニア水泳大会 3月：東京都高等学校短水路記録会（公式戦）			
主な実績	R5 年度	東京都高校水泳競技大会兼関東予選出場 東京都十六高校対抗水上競技大会出場 千代田区ジュニア水泳競技会入賞多数		
	R4 年度	東京都高校春季水泳競技大会 50m男子自由形入賞、100m男子自由形入賞 東京都高校水泳競技大会兼関東予選出場 東京都十六高校対抗水上競技大会出場 千代田区ジュニア水泳競技会入賞多数		
	R3 年度	東京都高校春季水泳競技大会 50m男子自由形入賞、100m男子自由形入賞 東京都高校水泳競技大会兼関東予選出場 東京都十六高校対抗水上競技大会出場		