

令和元年度 水泳部 活動計画

1 指導体制

主顧問 白井裕輔、末佐和子

顧問 向後武、瀬戸治夫、寺川新規、松尾晶子

外部指導員 細井龍平（水泳部OB 週2回）

三浦悠輔（水泳部OB 週1回）

星子涼香（水泳部OG 週1回）

鈴木幹太（水泳部OB 週1回）

2 年間目標

(1) 学校の教育目標を受けた目指す生徒像

「文武両道」を方針とし、自ら設定した目標に向かって日々努力をする。

(2) 競技大会等の具体的到達目標

各大会の設定した標準タイムをクリアできるよう、具体的な目標を設定し練習に取り組む。

(3) 特色ある目標

オフシーズンは筋力トレーニングをはじめとする体力向上・保持を意識する。限られた時間のプールでの練習（東大練習等）を大切にする。

3 指導方針

(1) 部活動の質と量の工夫

練習は原則週に5日間とする。練習時間は平日1時間半、休日4時間を基本とし、翌日に疲れを残さないよう集中して行う。また、平日の木曜日は休日として設定する。

(2) 練習・大会の計画

顧問・コーチ・上級生指導の下、主要な大会については年度当初に日程一覧表を作成し、本校水泳部に適切と考えられる大会を選択する。

(3) 基本的な生活習慣の育成

あいさつ、礼儀正しい言葉づかいを意識し、規則正しい生活を送る。

(4) 生徒相互の人間関係

お互い声を掛け合い、チームとしての協調性、責任感、連帯感を養う。

4 指導内容・方法

(1) 体罰・暴言等のない指導

顧問とコーチの間で体罰・暴言等のない指導について共通理解を図るとともに、コーチの指導が行き過ぎのないように顧問が監督する。

(2) 生徒間の暴力禁止

暴力、または威圧的な態度等は絶対に許されないことを、日頃から徹底する。

(3) 外部指導員の活用

顧問とコーチが連絡を密にとり、両者が共通理解を図り指導を行う。

(4) 事故防止・安全配慮

生徒の心身の発育・体力・技術を適切に把握して活動計画を立てる。

5 部員数

	男子	女子	合計
1年	4	5	9
2年	3	4	7
3年	5	2	7
4年	4	1	5
5年	9	3	12
6年	1	0	1
合計	23	10	41

6 活動日及び活動場所

【活動日】 週4日

【休養日】 毎週 木曜日 及び 土曜日又は日曜日のうち1日

※日曜日が大会の場合は月曜日が休養日

【活動時間】

(平日) 16:00～18:00

(週休日等) 9:00～12:00

【活動場所】 夏期：5階プール 冬期：プールサイド

7 大会等の主な記録（過去3年）

平成28年度	平成29年度	平成30年度
<ul style="list-style-type: none"> 東京都高等学校選手権水泳競技大会 都大会出場 東京都中学校総合体育大会水泳競技 都大会出場 	<ul style="list-style-type: none"> 東京都高等学校選手権水泳競技大会 都大会出場 東京都中学校総合体育大会水泳競技 都大会出場 東京都中学校学年別水泳競技大会 1年生の部 50m平泳ぎ 東京都第3位 50m自由形 東京都第4位 	<ul style="list-style-type: none"> 東京都高等学校選手権水泳競技大会 都大会出場 東京都中学校総合体育大会水泳競技 都大会出場 東京都中学校学年別水泳競技大会 2年生の部 50m平泳ぎ 東京都第2位

8 年間（月別）活動計画（今年度の参加予定大会を含む）

月	週休日の活動日数	内 容
4	0回	生徒部活動紹介 関東大会 高体連総会（21日） 中体連総会（21日）
5	0回	プール開き（24日予定） 保護者会（未定） 高校春季（25日・26日）
6	6回	中学総体（15日・16日） 高校選手権（22日・23日）
7	3回	小石川戦（7日予定） 都中学選手権（20日・21日）

8	6回	都立大戦 (4日) 紫泳会総会 (4日予定) 十六校戦 (15日・16日) 十二中戦 (18日)
9	5回	中学学年別 (14日・15日) 高校新人戦 (21日・22日) 長水路記録会 (28日)
10	0回	プール仕舞い (15日予定)
11	0回	
12	1回	国公立一貫校戦 (未定)
1	0回	
2	0回	
3	2回	関東春季予選 合宿 (26日～29日)