

【令和6年度 年間活動計画】〔水泳部〕

1 目標

全員で新人戦突破

2 指導方針

生徒自身が規律を正し合い、支え合えるような活動の推進。
自己肯定感を高め、向上心を保てるような活動の推進。

3 指導内容

挨拶、声掛けの徹底
泳力別の練習
4泳法の習得
スタイル1としている泳法のタイムを縮める

4 部員数

	男子	女子	合計
1年	2	1	3
2年	3	3	6
3年	5	7	12
合計	10	11	21

5 年間活動計画

4月 プール棟の清掃 学校外プールでの練習 AquaticsGames出場	5月 プール開き プール練習 松が谷記録会 東京都高等学校春季水泳大会出場	6月 東京都高等学校選手権水泳競技会 出場 プール練習
7月 プール練習	8月 プール練習 国公立西東京大会出場 三多摩大会出場 松が谷記録会	9月 プール練習 東京都高等学校新人水泳大会出場 東京都高等学校長水路記録会出場
10月 プール練習 プール納め	11月 筋トレ 学校外プールでの練習	12月 筋トレ 学校外プールでの練習 テクノスの大会に出場
1月 筋トレ 学校外プールでの練習	2月 筋トレ 学校外プールでの練習 東京都高等学校短水路記録会出場	3月 筋トレ 学校外プールでの練習