

# 【令和5年度 年間活動計画】〔水泳部〕

## 1 目標

リハリをつけ、切磋琢磨して自己ベストを更新し続ける

## 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	5	7
2年	5	7	12
3年	6	7	13
合計	13	19	32

## 5 年間活動計画

4月	5月	6月
プール棟の清掃 学校外プールでの練習	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	東京都高等学校選手権水泳競技会 出場 プール練習
7月	8月	9月
プール練習	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	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	11月	12月
プール練習 八王子市民大会出場 プール納め	筋トレ 学校外プールでの練習	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	2月	3月
筋トレ 学校外プールでの練習	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	筋トレ 学校外プールでの練習