

年間の活動計画

都立南多摩中等教育学校 後期水泳部

年間目標	自己ベスト更新を目指し、日々、鍛錬する。			
部員数 (令和元年5月現在)	15名(男子 4名 女子 11名)			
活動日	月・火・木・金・土・日			
活動時間	平日	16:00~18:00	休日	9:00~12:00
休養日	基本的に平日水曜日 日曜日			
主な活動予定	4月	陸上トレーニング・外部施設での水泳		
	5月	テクノス記録会へ向けて・陸上トレーニング・外部施設での水泳・校内水泳		
	6月	校内水泳・東京都春季水泳競技大会へ向けて・東京都選手権水泳競技大会へ向けて		
	7月	校内水泳・合同練習		
	8月	校内水泳・合同練習・三多摩大会へ向けて		
	9月	校内水泳・東京都新人水泳競技大会へ向けて・東京都長水路記録会へ向けて		
	10月	陸上トレーニング・外部施設での水泳		
	11月	陸上トレーニング・外部施設での水泳		
	12月	テクノス記録会・中高一貫校大会へ向けて・陸上トレーニング・外部施設での水泳		
	1月	陸上トレーニング・外部施設での水泳		
	2月	テクノス記録会, 陸上トレーニング・外部施設での水泳		
	3月	東京都短水路記録会へ向けて・陸上トレーニング・外部施設での水泳		
参加予定大会	5月: テクノス記録会 6月: 東京都春季水泳競技大会, 東京都選手権水泳競技会 8月: 三多摩大会 9月: 東京都新人水泳競技大, 東京都長水路記録会 12月: テクノス記録会・中高一貫校大会 2月: テクノス記録会 3月: 東京都短水路記録会			
主な実績	30年度			
	29年度			
	28年度			