

# 令和6年度 水泳部の指導方針等について

令和6年 4月10日

## 1 指導体制

顧問教諭氏名	
主顧問	内田 晴之介
副顧問	阿部 光寿
副顧問	岸 寛昌

部活指導員氏名	資格等や経験	頻度
山崎 巨人	本校卒業生 本校指導歴8年	月4日

## 2 年間目標

- (1) 学校経営計画の活力ある学校生活の実現に向け、部員同士の連帯感を深め、互いに切磋琢磨し、高め合う姿勢や態度を目指す。
- (2) 基本的な泳法の習得とスピードの追求をする。  
都高校大会出場と各自自己記録更新を目指して日々の練習に取り組む。
- (3) 近隣中学校、都立高校、大学の水泳部と合同練習を行い、競技人口の増加や地域交流を図る。

## 3 指導方針

- (1) 練習は、原則週に5日間とし、練習時間は、平日2時間、休日3時間を基本とし、短時間に集中して行う。特に水の事故に対して指導者、生徒とともに注意する。
- (2) 6月から9月までのオンシーズンでは、積極的に水中練習を行い、オフシーズンでは、陸上練習を主とし、週1回近隣水泳場で水中練習を行う。高体連、多摩地区の大会、記録会には積極的に参加をする。
- (3) 競技の特性上、時間について特に意識し、行動する。特殊な練習場を使用している自覚を持つようにする。
- (4) 個人種目なので部活動しての行動を考えさせ、生徒間でのコミュニケーションは積極的に取り、正しい人間関係の構築を学ぶようにする。
- (5) 学習と部活動の両立を定着させるため、必要以上に練習を増やさず、定期考査前に部活動内で勉強会を実施する。

## 4 指導内容・方法

- (1) 体罰・暴言等のない指導  
生徒の自己記録更新を目標とするので強制して練習をさせることはしない。科学的な根拠に基づいた強度の練習を生徒に提示し、納得した上で練習を行う。
- (2) 生徒間の暴力禁止  
常にコミュニケーションをとり、互いに不快になるような言動をせず、トラブルについては話し合いで解決させ、解決できない場合顧問に相談するよう指導する。
- (3) 事故防止・安全配慮  
水の事故は、重大な怪我等につながるもので、水中練習では、プールサイドに顧問および部活動指導員が指導・管理する。

## 5 活動の手順

- ・活動の準備前に顧問等に声をかけ、練習メニューを確認し、練習を開始する。
- ・ウォーミングアップを必ず行い、練習後には、クールダウンで身体のケアをする。
- ・練習後はミーティングを行い、部長、顧問より反省点を話し、次回に生かす。
- ・顧問や部活動指導員は、活動終了後プールの給水口の栓を確実に閉めるなど点検・管理を適正に行う。