

別紙 1 【活動方針】

東京都立桜修館中等教育学校 運動部活動に関する活動方針

学校における部活動の方針	本校の学校経営計画を踏まえ、「生徒にとって望ましいスポーツ環境を構築する」という観点に立ち、以下の方針を掲げる。 ① 知・徳・体のバランスのとれた「生きる力」を育むべく、学習活動と部活動との両立を図る。 ② 部活動は、生徒の自主的・自発的な参加により、合理的でかつ効率的・効果的に取り組む。 ③ 部活動の運営に当たっては、顧問の指導の下、安全の確保を行う。
休養日等の設定方針	① 平日は、少なくとも1日休養日を設ける(休養日は、朝練習・昼練習等の自主練習も行わない) ② 週休日においても、原則として、少なくとも1日の休養日を設ける。また、大会等で週休日に連続2日活動した場合は、適切な休養日を設ける。 ③ 合理的でかつ効率的・効果的な活動になるよう、各運動部が、その競技特性・実施形態・部員数・施設等の状況を踏まえ、これまでの活動内容や方法を見直し、活動時間は、平日2時間程度、週休日等3時間程度とする。 ④ 長期休業期間中においては、原則として3日以上連続した休養日を設定する。
設置されている運動部活動名	
設置されている文化部活動名	
活動計画	【別紙2】のとおり

別紙2 【活動計画】〔 水泳部 〕部

◇ 年間目標

- 1) チームワークをつくり、基礎的な体力と技術を養成する。
- 2) 教えあうことにより互いの力を高めあう。
- 3) 自立的な生活習慣と積極的な行動力を習得し、文武両道を目指す。
- 4) 明確な目標を持ち、その達成に向けて行動する。

◇ 部員数

	男子	女子	合計
1年	0	3	3
2年	5	3	8
3年	2	0	2
4年	5	5	10
5年	6	3	9
6年	3	1	4
合計	21	13	36

◇ 顧問名・部活動指導員名

松永英幸(顧問)
 岡田かおる(顧問)
 真柴拓哉(顧問)
 坂下朋子(顧問)
 三縞朝子(部活動指導員)
 布施谷唯(部活動指導員)

◇ 活動日と活動場所

【活動日】 週5日(夏季) 週3日(冬季)

【休養日】 夏季:月曜日、日曜日 冬季:月曜日、水曜日、土曜日、日曜日

【活動時間】

(平日) 16:00—18:00

(土曜授業日) 14:00—16:00

(週休日等) 9:00—12:00 ・ 13:00—16:00

【活動場所】 本校プール等

◇ 大会等の主な記録

令和3年度	令和4年度	令和5年度
都高校新人水泳大会 男子 50m 背泳ぎ 8 位 男子 50m 平泳ぎ 2 位	・ 十六校対抗競技大会 男子 6 位 女子 1 9 位 ・ 十二中水上競技大会 男子 4 位、女子 9 位	・ 十六校対抗競技大会 男子 8 位 女子 2 3 位 ・ 十二中水上競技大会 男子 4 位、女子 8 位

◇ 今年度の参加予定大会

高 5/25-26 東京都高等学校春季水泳競技大会
 高 6/22-23 東京都高等学校選手権水泳競技大会
 中 7/13-14 東京都中学校総合体育大会 兼
 東京都中学校選手権水泳競技大会
 高 8/15-16 東京都十六高校対抗水上競技大会
 中 8/中旬 東京都十二中学校水上競技大会
 中 9/14-15 東京都中学校学年別水泳競技大会
 高 9/21-22 東京都高等学校新人水泳競技大会
 高 2/11 東京都高等学校短水路記録会

◇ 年間(月別)活動計画

4月	5月	6月	7月	8月	9月
(週休日の活動日数) 2日	(週休日の活動日数) 2日	(週休日の活動日数) 4日	(週休日の活動日数) 4日	(週休日の活動日数) 6日	(週休日の活動日数) 4日
陸上トレーニング	陸上トレーニング 都高校春季大会	●スイム練習 都高校選手権大会	●スイム練習 小石川戦 都中学選手権大会 都中学総合体育大会	●スイム練習 都立大戦 十六校大会 十二中戦	●スイム練習
10月	11月	12月	1月	2月	3月
(週休日の活動日数) 2日	(週休日の活動日数) 2日	(週休日の活動日数) 2日	(週休日の活動日数) 2日	(週休日の活動日数) 2日	(週休日の活動日数) 2日
陸上トレーニング 都中学学年別大会	陸上トレーニング 都高校新人大大会	陸上トレーニング 都中高一貫校大会	陸上トレーニング 目黒区新春記録会	陸上トレーニング 都高校短水路記録会	陸上トレーニング