

別紙2 【活動計画】〔 水泳 〕部

◇ 年間目標

- ・体力と泳力、健康と安全に対する意識の向上・自己記録の更新をめざす。
- ・スポーツを通し心身の鍛錬を図り、部員間の協調性を高め、学業と両立した高校生活を送る。

◇ 部員数

	男子	女子	合計
1年	3	6	9
2年	3	5	8
3年	1	4	5
合計	7	15	22

◇ 顧問名・部活動指導員名

益子 久
大西 完国
伊藤 邦朗

◇ 活動日と活動場所

【活動日】 週 4～5 日

【休養日】 毎週 木曜日 と 日曜日

【活動時間】

(平日) 15:50～17:50

(週休日等) 9:30～12:30

【活動場所】校舎プールおよび柔道場
高井戸温水プール(冬季)

◇ 大会等の主な記録

平成28年度	平成29年度	平成30年度
東京都高等学校 水泳競技大会 杉並区民大会等	東京都高等学校 水泳競技大会 杉並区民大会等	東京都高等学校 水泳競技大会 杉並区民大会等

◇ 今年度の参加予定大会

- 春季水泳競技大会(5月25,26日)
- 選手権水泳競技大会(6月22、23日)
- 六校戦(8月23,24,25日)
- 杉並区民大会(9月1日) 他

◇ 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) 0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) 4日	(週休日の活動日数) 5日	(週休日の活動日数) 4日
筋力トレーニング 競泳	筋力トレーニング 競泳	競泳	競泳	競泳 お盆休み(6日間程)	競泳
10月	11月	12月	1月	2月	3月
(週休日の活動日数) 0日	(週休日の活動日数) 0日	(週休日の活動日数) 0日	(週休日の活動日数) 0日	(週休日の活動日数) 0日	(週休日の活動日数) 1日
筋力トレーニング 競泳	筋力トレーニング 競泳	筋力トレーニング 競泳 正月休み(7日程)	筋力トレーニング 競泳 正月休み(7日程)	筋力トレーニング 競泳	筋力トレーニング 競泳 春休み(10日程)