

令和7年度 年間活動計画

東京都立田無高等学校

部活動名	水泳部				
年間目標	① 夏の公式戦のフリーリレー・メドレーリレーでベスト7 ② 男女全員、新人大会に出場 または 西東京市民総合体育大会で入賞				
部員数 (令和7年度6月現在)	1年生:男子8名・女子1名	2年生:男子4名・女子5名	3年生:男子6名・女子 名	合計	24名
活動日	月	火	水	木	金 土 日
	月	目 標	内 容		公式戦名称 試合予定日
活動予定	4月	春季大会に向けて、スピードを意識した練習をする。	陸トレ:体幹トレーニング、筋トレ、ストレッチ		
	5月	都大会に向けて、スピードを意識した練習をする。	スイム練:フォーム確認、ドリル練習、スタート練習		東京都高等学校春季水泳競技大会 5/24, 5/25
	6月	夏の大会に向けて、長距離を泳ぐ練習をする。	スイム練:フォーム確認、ドリル練習、スタート練習		東京都高等学校選手権大会 6/21, 6/22
	7月	夏の大会に向けて、長距離を泳ぐ練習をする。	スイム練:フォーム確認、ドリル練習、ターン練習		千早記録会 7月末
	8月	夏の大会に向けて、スピードを意識した練習をする。	スイム練:フォーム確認、ドリル練習、スタート練習		西東京国公立水泳競技大会8/9, 8/10 三多摩高等学校水泳競技大会8/26
	9月	部員全員が大会に出場する。入賞を目指す。	スイム練:フォーム確認、ターン練習、スタート練習		東京都新人水泳競技大会9/20, 9/21 東京都高等学校長水路記録会9/27
	10月	心肺機能を強化する。いつでも泳げるよう体力づくりをする。	陸トレ:体幹トレーニング、筋トレ、ストレッチ		
	11月	心肺機能を強化する。いつでも泳げるよう体力づくりをする。	陸トレ:体幹トレーニング、筋トレ、ストレッチ		
	12月	心肺機能を強化する。いつでも泳げるよう体力づくりをする。	陸トレ:体幹トレーニング、筋トレ、ストレッチ		
	1月	心肺機能を強化する。いつでも泳げるよう体力づくりをする。	陸トレ:体幹トレーニング、筋トレ、ストレッチ		
	2月	夏の記録を維持して、良い記録を残す。	陸トレ:体幹トレーニング、筋トレ、ストレッチ		東京都高等学校短水路記録会 2/11
	3月	春季大会に向けて、スピードを意識した練習をする。	陸トレ:体幹トレーニング、筋トレ、ストレッチ		