別紙　【活動計画**】〔　　　水泳部　　　〕**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **◇　年間目標** | | | | | | | | | |
| 自分史上最高記録を！  大会へ向けて、夏はひたすら泳ぎ込みをする。冬やプールが使えない時期は体力作りを行う。 | | | | | | | | | |
| **◇　部員数** | | | | | | | **◇　顧問名・部活動指導員名** | | |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | 男子 | 女子 | 合計 | | １年 | ３ | ０ | ３ | | ２年 | ０ | １ | １ | | ３年 | ７ | ２ | ９ | | ４年 |  |  |  | | 合計 | １０ | ３ | １３ | | | | | | | | 村上　正樹 | | |
| 田邊　由仁子 | | |
| 山本　美津子 | | |
| 丸本　英貴 | | |
|  | | |
|  | | |
| **◇　活動日と活動場所** | | | | | | | | | | |
| 【活動日】　　　週　４　日  【休養日】　　　毎週水曜日　と　土・日曜日・祝日  【活動時間】 | | | | | | | | | | |
| （平日）  （週休日等）  【活動場所】 | | ２時間程度  ３時間程度  プール、被服室前、柔道場、トレーニングルーム | | | | | | | | |
| **◇　大会等の主な記録** | | | | | | | **◇　今年度の参加予定大会** | | | |
| 平成２８年度 | | | 平成２９年度 | | 平成３０年度 | | ○春季大会（５月２２・２３日）  ○東京都高校選手権（６月２２・２３日）  ○西東京国公立大会　（８月）  ○三多摩大会　（８月２２日）  ○稲城市民大会　（８月）  ○新人大会（９月２１・２２日）  ○長水路記録会（９月２８日）  ○短水路記録会（３月２０日） | | | |
|  | | | 新人大会出場 | | ○西東京国公立大会  ○三多摩大会  ○稲城市民大会  ○新人大会  ○長水路記録会 | |
| **◇　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）  ７日 | （週休日の活動日数）  ３日（10日連続休養) | | | （週休日の活動日数）  ３日 | | （週休日の活動日数）  ２日(10日連続休養) | | （週休日の活動日数）  ２日(10日連続休養) | （週休日の活動日数）  ２日 |
| 筋トレ、走り込み | 筋トレ、走り込み　プール、大会 | | | プール、大会 | | プール、大会 | | プール、大会 | プール、大会 |
| １０月 | １１月 | | | １２月 | | １月 | | ２月 | ３月 |
| （週休日の活動日数）  ０日(３日連続休養) | （週休日の活動日数）  ０日 | | | （週休日の活動日数）  ０日(7日連続休養) | | （週休日の活動日数）  7日 | | （週休日の活動日数）  ０日(３日連続休養) | （週休日の活動日数）  ０日(7日連続休養) |
| 筋トレ、走り込み　プール、大会 | 筋トレ、走り込み | | | 筋トレ、走り込み | | 筋トレ、走り込み | | 筋トレ、走り込み | 筋トレ、走り込み |