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 |