

別紙2 【活動計画】〔水泳〕部

◇ 年間目標						
1 文武両道を目指す本校において、部活動を通じ、たくましく豊かな人間性を築き上げる。						
2 競泳選手として技術向上を目指し、チームメイトと切磋琢磨して、各大会で上位進出する。						
◇ 部員数				◇ 顧問名・部活動指導員名		
	男子	女子	合計	顧問 佐々木 のり子		
1年	12	4	16	顧問 本堂 俊之		
2年	15	7	22	顧問 石原 知典		
3年	11	6	17	顧問 岡田 恵実		
4年				顧問 福元 一輝		
合計	38	17	55	外部指導員 牧穰 熊木なつみ		
◇ 活動日と活動場所						
【活動日】 原則として週5日(オンシーズンは、週6日)						
【休養日】 平日 月曜日 週休日 日曜日						
試合により、土日とも活動となることが年に4回あるが、翌日を必ず休養日とする。						
【活動時間】 (平日) 3時間程度 (土曜授業日)3時間程度						
(週休日等) 練習の場合3時間 試合では、10時間(運動は、1時間程度)						
【活動場所】 (オンシーズン)本校プール (オフシーズン)本校プールサイド、調布市総合体育館						
◇ 大会等の主な記録				◇ 今年度の参加予定大会		
平成27年度	平成28年度	平成29年度	5, 12, 3月 総合学院水泳競技会			
	東京都高等学校新人水泳大会 個人平泳ぎ200メートル4位		6月 東京都高等学校春季水泳大会 都高等学校選手権水泳競技大会			
			8月 西東京国公立水泳競技大会 三多摩高等学校水泳競技大会			
			9月 東京都高等学校新人水泳大会 東京都高等学校長水路記録会			
			3月 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) 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	(週休日の活動日数) 4日	(週休日の活動日数) 5日	
基礎トレーニング 新チームスタート	総合学院テクノス カレッジ水泳大会	練習 大会参加	練習	練習 大会参加	大会参加 練習	
10月	11月	12月	1月	2月	3月	
(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) 4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) 4日	
基礎トレーニング 練習	基礎トレーニング 練習	基礎トレーニング 大会参加	基礎トレーニング 練習	基礎トレーニング 練習	大会参加 練習	