

水泳 部年間活動計画

顧問名 小沼 卓人
安達 美希

活動目標	<p>○学校生活をきちんと送れる集団になる。 ○水泳部として記録を残すために、日々全力で練習に取り組む。</p>											
月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
活動概要 (曜日・時間・場所・内容など)	<p>活動日:月・火・木・金・土 【平日】 ①学校で活動 (16:20~) ②北スポーツセンター (~17:00) ※朝練習は原則なし。 【休日】 ①学校での活動 (9:00~) ②青木町公園プール ③北スポーツセンター (利用時間によって開始時間が変則的) 内容:陸上トレーニングと水中トレーニングを組み合わせていく。</p>			<p>活動日:月・火・木・金・土 【平日】 学校で活動 (16:20~) ※朝練習は原則なし。 【休日】 学校での活動 (9:00~) 内容:大会に向けて追い込み練習。</p>			<p>活動日:月・火・木・金・土 【平日】 ①学校で活動(16:20~) ②北スポーツセンター(~17:00) ※朝練習は原則なし。 【休日】 ①学校での活動(9:00~) ②青木町公園プール ③北スポーツセンター (利用時間によって開始時間が変則的) 内容:学校では陸上トレーニングによる基礎的な体力の向上を図る。北スポーツセンターや青木町公園プールにて練習を行い、出来る限り泳げる時間を確保する。</p>					
休養日 オフシーズン	<p>基本的に水曜日・日曜日はOFF。 また、職員会議(月)・事業委員会(水)がある日はOFF。</p>			<p>基本的に水曜日・日曜日はOFF。 また、職員会議(月)・事業委員会(水)がある日はOFF。</p>			<p>基本的に水曜日・日曜日はOFF。 また、職員会議(月)・事業委員会(水)がある日はOFF。</p>					
参加予定大会 日程等	<p>【6月上旬】さいたま市招待 【6月7日(金)】川口市中学・高校水泳記録会 【6月20日(木)・21日(金)】川口市学校総合体育大会 【7月】埼玉県学校総合体育大会 【8月】川口市中学校水泳選手権 埼玉県中学校水泳部対抗戦</p>			<p>【7月】埼玉県学校総合体育大会 【8月】川口市中学校水泳選手権 埼玉県中学校水泳部対抗戦 【9月】新人体育大会 【9月下旬】川口市民選手権 【9月】市民体育祭</p>			<p>【3月中旬】埼玉県中学生春季水泳大会 【3月下旬】南部記録会</p>					
備考												