【部活動年間指導計画】 №13 （ 水 泳 ） 部　　R5

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 活動目標 | 県大会出場を目標に活動しています。練習を通して泳力向上を図るとともに、挨拶・礼儀などを身に付け、社会に出ても通用する人間の育成を目指します。 | | | |
| 活 動 日 | 月曜～土曜 | 休　　日 | 週2日程度（季節による） | |
| 活動時間 | 平日 放課後2時間、土曜日 9:00～12:00（夏期と冬期で異なる） | 活動場所 | 本校プール、富士水泳場など | |
| 入部条件 | ３年間継続して活動できる者。未経験者も可。 | | | |
| 入部人数 | 特になし | | | |
| 必要経費 | 部費の徴収 | 無　大会参加費・チームジャージ代など必要に応じて集金します。 | | |
| | 必要な用具 | 水着、スイムキャップ、ゴーグル | | |
| 活動内容 | 夏（５月～10月）は、学校のプールで水中練習。<br>それ以外の期間は、学校で体力作りのための筋力トレーニング・体幹トレーニング・走り込みなど。週に３回程度、富士水泳場で練習します。<br>飛込の選手は外部（富士水泳場）で活動しています。 | | | |
| Ｐ　　Ｒ | 全員が大会に参加でき、目標に向かって練習することができます。水泳は努力の結果が数字に表れるので、自身の成長を実感することができます。小学校でスイミングに通っていた人も、初心者も大歓迎です。高校から本格的に水泳を始めて県大会に出場した先輩もたくさんいます。５０ｍプールという恵まれた環境で、ぜひ一緒に泳ぎましょう！ | | | |

１年間の主な活動予定（試合・大会・遠征・合宿等）

| 月 | 活動内容・目標 |
|---|---|
| 4 | |
| 5 | 28, 29 日　浜名湾高校生選手権 |
| 6 | 11, 12 日　東部高校総体<br>24～26 日　県高校総体 |
| 7 | 30, 31日　県ジュニア選手権 |
| 8 | 下旬　富士市民水泳大会<br>27 日　東部新人戦 |
| 9 | 18, 19 日　県新人戦 |
| 10 | 下旬　富士室内選手権 |
| 11 | |
| 12 | 11 日　富士山選手権 |
| 1 | |
| 2 | 4, 5 日　伊豆駿河湾選手権 |
| 3 | |
| 昨年度の大会等主な実績 | 飛込<br>全国総合体育大会3m飛板飛込シンクロ2位　高飛込12位<br>県高校総体出場者<br>男子：4×100mフリーリレー　4×200mフリーリレー、4×100mメドレーリレー　200mバタフライ、100m、200m背泳ぎ、400個人メドレー<br>400m自由形<br>女子：4×100m メドレーリレー、4×100mフリーリレー、4×200mフリーリレー、100m、200m、400m、800m自由形、100m、200m平泳ぎ、100mバタフライ |