

## 江戸川区立鹿本中学校 水泳部 活動方針、年間の活動計画

顧問： 石塚 永幸 ・ 日野 美緒 ・ 小倉 早生

校長： 加納 学

活動方針	輪の心を大切にし、一人一人が目標を持ち自主的に、活動する部活動			
部員数 (令和5年5月1日現在)	男 19 名 女 14 名 計 33 名			
活動日	月 火 木 (土日)			
活動時間 (平日)	夏季	集合16:00~解散18:30	冬季	集合16:00~解散18:30
活動時間 (週休日)	午前 実施	集合7:30~解散11:30	午後 実施	集合13:00~解散17:00 ※冬季も同様
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	平日2回、休日1回の水泳練習、技能の確認 平日2回の陸上トレーニング 体づくり		
	5月	平日2回、休日1回の水泳練習、技能の確認 平日2回の陸上トレーニング 体づくり		
	6月	平日2回、休日1回の水泳練習、技能の確認 平日2回の陸上トレーニング 体づくり		総合体育大会
	7月	平日2回、休日1回の水泳練習、技能の確認 平日2回の陸上トレーニング 体づくり		都大会
	8月	平日2回、休日1回の水泳練習、技能の確認 平日2回の陸上トレーニング 体づくり 小学校への水泳指導		関東大会、全国大会
	9月	平日2回、休日1回の水泳練習、技能の確認 平日2回の陸上トレーニング 体づくり		学年別大会
	10月	平日2回、休日1回の水泳練習、技能の確認 平日2回の陸上トレーニング 体づくり		区民大会 墨東五区大会
	11月	平日2回、休日1回の水泳練習、技能の確認 平日2回の陸上トレーニング 体づくり		
	12月	平日2回、休日1回の水泳練習、技能の確認 平日2回の陸上トレーニング 体づくり		
	1月	平日2回、休日1回の水泳練習、技能の確認 平日2回の陸上トレーニング 体づくり		
	2月	平日2回、休日1回の水泳練習、技能の確認 平日2回の陸上トレーニング 体づくり		
	3月	平日2回、休日1回の水泳練習、技能の確認 平日2回の陸上トレーニング 体づくり		

安全指導・ 配慮等について	補助運動、補強運動を行い、体力をつける。運動環境を整える。
------------------	-------------------------------