

江戸川区立松江第二中学校 <u>水泳部</u> 活動方針、年間の活動計画	
顧問： 徳田 先生	校長 ： 鈴木 啓之

活動方針	自主自律を意識し、自分たちで考えて行動できる部活動			
部員数 (令和7年5月2日現在)	20名（1年6名、2年7名、3年7名）			
活動日	火・木・土・（日） 6月～9月の夏季 火・木 10月～5月の冬季			
活動時間 （平日）	集合16：00～解散18：00（冬季：解散17：00）			
活動時間 （週休日）	午前 実施	集合9：00～解散12：00	午後 実施	集合14：00～解散17：00
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	陸上トレーニング（体力づくり）		
	5月	陸上トレーニング（縄跳び等）		
	6月	基礎練習 体力づくり		
	7月	基礎練習 4泳法		選手権大会・総合体育大会
	8月	基礎練習 専門泳法		
	9月	基礎練習 スピード練習		学年別大会
	10月	陸上トレーニング（ランニング等）		
	11月	陸上トレーニング（筋トレ等）		
	12月	陸上トレーニング（縄跳び等）		
	1月	陸上トレーニング（ランニング等）		
	2月	陸上トレーニング（筋トレ等）		
	3月	陸上トレーニング（筋トレ等）		
安全指導・ 配慮等について	・教員がついていないときの入水は制限する。 ・練習前に十分なストレッチと準備運動をする。 ・練習中は熱中症に注意して水分補給をこまめに実施する。			