

江戸川区立小松川中学校 水泳部 活動方針、年間の活動計画

顧問：野尻・酒井・西戸

統括校長：折橋 信二

活動方針	① 日々の活動を主体的に取り組み、個々の目標達成を目指す。 ② 対話を通して、好ましい人間関係を形成する力を育む。 ③ 将来にわたって運動習慣を自ら築ける環境づくりを目指す。			
部員数	1年生： 10名 2年生： 4名 3年生： 17名 合計： 31名			
活動日	平日：月、火、木、金の4日間、土日：日曜日（夏季は土曜日の可能性あり） 夏季休業中：上記に同じ（気象状況によって変更あり） 冬季休業中：5～7日間程度 春季休業中：5～7日間程度			
活動時間 （平日）	夏季	集合：16：00 解散：18：00	冬季	集合：16：00 解散：18：00
活動時間 （週休日）	午前 実施	集合9：00～解散12：00 （夏季は気象状況によって 変更あり）	午後 実施	集合13：00～解散16：00 （夏季は気象状況によって 変更あり）
主な活動予定	月	活動予定		大会等
春期	4月 ～ 5月	武道場 ストレッチ・体幹・バランスボール ハードルトレーニング 西棟4F【プールサイド・更衣室】 チューブ・ストレッチバー		水泳記録会等に出場予定
冬期	10月 ～ 3月	体幹・懸垂・ウェイトトレーニング 荒川・中川ランニング		小松川平井マラソン 1月上旬
夏期	6月	水泳 ① 自由形 基礎練習 ② 大会種目 スピードアップ		
	7月			東京都中学校選手権大会 7/12（土）、13（日） 東京アクアティクスセンター
	8月	水泳 ① 自由形 基礎練習 ② 4種目 基礎練習		関東中学校() 8/ ～ 全国中学校(鹿児島) 8/17～19
	9月	③ 大会種目 飛び込み・ターン・フォーム スピードアップトレーニング		江戸川区民大会 9月7日（日） 江戸川区スポーツセンター 東京都中学校学年別水泳競技大会 9/13（土）、14日（日） 東京アクアティクスセンター
安全指導・ 配慮等について	① 準備運動としてアップ・ストレッチを徹底させ、怪我予防に努める。 ② 「プールサイドで走り回らない・飛び込まない・許可なくプールに入らない」			