

江戸川区立小松川中学校

活動方針、年間の活動計画

顧問：野尻 恭佑 酒井 大貴 西戸 憲太郎

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。 | | |
| 部員数 | 1年生：3名 2年生：21名 3年生：11名 合計：34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 ～ | 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 | |
| | 5月 | 西棟4F【プールサイド・更衣室】 チューブ・ストレッチバー | |
| 冬期 | 10月 ～ | 体幹・懸垂・ウェイトトレーニング | |
| | 3月 | 荒川 ランニング | |
| 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 | 東京都中学校選手権大会 7/13（土）、14（日） 東京アクアティクスセンター 関東中学校（栃木） 8/9～11 全国中学校（金沢） 8/17～19 東京都中学校学年別水泳競技大会 9/14（土）、15日（日） 東京アクアティクスセンター |
| | 7月 | 水泳 ① 自由形 基礎練習 | |
| | 8月 | ② 4種目 基礎練習 ③ 大会種目 | |
| | 9月 | 飛び込み・ターン・フォーム スピードアップトレーニング | |
| 安全指導・ 配慮等について | ① 準備運動として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」 | | |