

## 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：8名 2年生：11名 3年生：17名 合計：36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
	4月	校内…ストレッチ・体幹 ウェイトトレーニング		
	5月	土手…ランニング・ダッシュ		
	6月	水泳…自由形・大会出場種目の基礎練習		
	7月			東京都中学校選手権大会 7/15（土）、16（日） 東京アクアティクスセンター
	8月	水泳…飛び込み・ターン・フォーム修正 水泳…スピードアップトレーニング		関東中学校(東京) 8/8～10 全国中学校(香川) 8/17～19
	9月			東京都中学校学年別水泳競技大会 9/9（土）、10日（日） 東京辰巳国際水泳場
	10月			
	11月			
	12月	校内…ストレッチ・体幹 ウェイトトレーニング		
	1月	土手…ランニング・ダッシュ		
	2月			
3月				
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」			

