

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」		