

# 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

統括校長：折橋

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 (令和年月日現在)	3年生 4名・2年生 12名・1年生 5名 計 21名			
活動日	平日：月、火、木、金の4日間、土日祝：日曜日（校内規定に従って） 夏季休業中：上記に同じ（校内規定に従って）（気象状況によって変更あり） 冬季休業中：上記に同じ（校内規定に従って） 春季休業中：上記に同じ（校内規定に従って）			
活動時間 (平日)	集合16:00～解散18:00			
活動時間 (週休日)	午前 実施	月別活動予定表のとおり (校内規定に従って)	午後 実施	月別活動予定表のとおり (校内規定に従って)
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】		水泳記録会等に出場予定
	10月 ～ 3月	チューブ・ストレッチバー 体幹・懸垂・ウェイトトレーニング 荒川・中川ランニング さくらホール		
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 7/11（土）、12（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(山梨) 全国中学校(広島) 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6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 9/5（土）、6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」			