

【活動計画】

水 泳 部

◇ 年間目標

チームの目標

「経験者も初心者もマネージャーも互いに高めあい、足立区内最速都立校になる」

- ・足立区民大会にて全員自己ベストを更新する
- ・東京都公式大会にて上位入賞を果たし、関東大会や全国大会進出を目指す

◇ 部員数				◇ 顧問名・部活動指導員名			
	男子	女子	計				
1年	5	3	8	藤井（地歴）			
2年	1	0	1	戸部（理科）			
3年	2	0	2	小河原（理科）			
合計	8	3	11				

◇ 活動日と活動場所

活動日	月	火	水	木	金	土	日・祝
	○			○		○	(○)
活動時間	<平日> 15:30~17:00 <土日祝> 大会や合同練習の際は活動する						
活動場所	夏季：プール 冬季：トレーニングプール、外部プール						

◇ 主な実績			◇ 今年度の参加予定大会
平成29年度	平成30年度	令和1年度	
			東京都高校春季 東京都高校選手権 足立区民大会 新人戦大会 長水路・短水路記録会

◇ 年間活動計画

4月	5月	6月	7月
ドライランド練習（ウエイト・チューブ・体幹トレーニング・ラン）・外部プール練習	ドライランド練習（ウエイト・チューブ・体幹トレーニング・ラン）・外部プール練習・【プール開き】	スイム練習	スイム練習
8月	9月	10月	11月
スイム練習	スイム練習	【プール開納め】ドライランド練習（ウエイト・チューブ・体幹トレーニング・ラン）・外部プール練習	ドライランド練習（ウエイト・チューブ・体幹トレーニング・ラン）・外部プール練習
12月	1月	2月	3月
ドライランド練習（ウエイト・チューブ・体幹トレーニング・ラン）・外部プール練習	ドライランド練習（ウエイト・チューブ・体幹トレーニング・ラン）・外部プール練習	ドライランド練習（ウエイト・チューブ・体幹トレーニング・ラン）・外部プール練習	ドライランド練習（ウエイト・チューブ・体幹トレーニング・ラン）・外部プール練習