

栃木県立宇都宮中央女子高等学校 水泳部 の活動方針及び年間活動計画等

顧問名	◎小椋典子 篠崎祐輔 滝沢宏之 五月女章子	
目標	○高校総体栃木県予選での上位入賞、さらに関東大会への出場を目指す。 ○活動をおとして、生徒が心身を鍛え、充実した学校生活を送ろうとする主体的な態度を養う。	
活動方針	○生徒の健康管理に十分に配慮し、適正な休養日を確保する。 ○学校生活や授業等に支障のない範囲で、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。 ○生徒の技術・競技力の向上と生徒間の生徒同士や生徒と教師等の望ましい人間関係の構築を図る。 ○熱中症予防対策として、WBGT計を活用した活動のリスクマネジメントを構築する。 ○校内のプールが使用可能な期間においては、放課後リレー競技等の練習として活動している。 ○個人の活動の実施にあたっては、各自の所属するスイミングスクールでコーチ指導にて行っている。	
休養日	○原則として、毎週1日は休養日とする。 ○大会参加等で日曜日の休養日が確保できなかった場合は、翌日曜日を休養日とする。 ○長期休業中も、学期中に準じた扱いとする。	
活動時間	○平日は2時間程度とする。(各所属スイミングスクール) ○学校行事等との関連・試験初日の1週間前から定期試験実施期間(最終日を除く)は原則として活動を行わない。ただし、当該期間においても、大会等参加の場合は、校長の承認を得て活動を実施することもある。	
月	参加予定大会等	その他
4月	○日本選手権水泳競技大会	
5月	○各自スイミングスクールで強化練習	
6月	○第60回栃木県高等学校総合体育大会水泳競技 ○関東高等学校水泳競技大会県予選会	
7月	○第70回関東高校水泳競技大会 ○各スイミングスクール主催大会等	
8月	○平成31年度全国高等学校総合体育大会水泳競技大会	
9月	○年齢別選手権水泳競技大会 ○国民体育大会	
10月	○県民スポーツ大会水泳競技	
11月	○ジュニア公認記録会 ○水泳連盟SC対抗競技大会	
12月	○ジュニア冬季室内選手権水泳競技大会	
1月	○ジュニア公認記録会 ○水泳連盟SC対抗競技大会	
2月	○ジュニアオリンピックカップ春季大会栃木県予選会	
3月		