

栃木県立佐野高等学校

水泳部の活動方針及び年間活動計画等

<p>目標</p>	<p>○部活動を通して心身を鍛え、忍耐力を養う。また、充実した学校生活を送ろうとする主体的な態度を養う。 ○個人の泳力に応じて、記録の更新を図る。 ○個人を大切にしながら部員通しの連帯感を深める。</p>	
<p>活動方針</p>	<p>○安全管理を徹底し、練習中の怪我や熱中症の予防に努める。 ○個人の泳力に応じて、無理のない練習メニューを組む。</p>	
<p>休養日</p>	<p>○週当たり2日以上以上の休業日を設ける。 ○本年度は、ほとんどの生徒がスイミングに通っているため、学校での活動日を火・金とし、それ以外の曜日を休養日とした。</p>	
<p>活動時間</p>	<p>○6月～8月は学校のプールで活動。16時～18時。 ○9月～5月は基礎体力作り。16時～17時。</p>	
<p>月</p>	<p>参加予定大会等</p>	<p>その他</p>
<p>4月</p>		
<p>5月</p>		
<p>6月</p>	<p>○栃木県高等学校総合体育大会水泳競技大会 ○関東高校水泳競技大会栃木県予選会</p>	
<p>7月</p>	<p>○関東高校水泳競技大会</p>	
<p>8月</p>	<p>○栃木県高等学校水泳競技新人大会 ○栃木県南部支部水泳競技新人大会</p>	
<p>9月</p>		
<p>10月</p>		
<p>11月</p>		<p>心肺蘇生法研修参加</p>
<p>12月</p>		
<p>1月</p>		
<p>2月</p>		
<p>3月</p>		