

| 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 |  |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--|
| 目標         | ○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。<br>○個人の泳力に応じて、記録の更新を図る。<br>○個人を大切にしながら部員通しの連帯感を深める。 |                   |  |
| 活動方針       | ○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。<br>○個人の泳力に応じて、無理のない練習メニューを組む。                                            |                   |  |
| 休養日        | ○（学校練習のみの生徒については）週当たり２日程度の休業日を設ける。                                                                    |                   |  |
| 活動時間       | ○５月～９月は学校のプールで活動。１６時～１８時。<br>○１０月～４月は基礎体力作り。１６時～１８時。                                                  |                   |  |
| 月          | 参加予定大会等                                                                                               | その他               |  |
| ４月         | ○北関東水泳競技大会                                                                                            |                   |  |
| ５月         |                                                                                                       |                   |  |
| ６月         | ○栃木県高等学校総合体育大会水泳競技大会<br>○関東高校水泳競技大会栃木県予選会                                                             |                   |  |
| ７月         | ○関東高校水泳競技大会                                                                                           |                   |  |
| ８月         | ○栃木県高等学校水泳競技新人大会<br>○栃木県南部支部水泳競技新人大会                                                                  |                   |  |
| ９月         |                                                                                                       |                   |  |
| １０月        |                                                                                                       |                   |  |
| １１月        |                                                                                                       | 心肺蘇生法研修参加         |  |
| １２月        |                                                                                                       |                   |  |
| １月         |                                                                                                       |                   |  |
| ２月         |                                                                                                       |                   |  |
| ３月         |                                                                                                       |                   |  |