

栃木県立宇都宮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	◎鈴木正儀 ◎関健志、倉田孝明	
目標	○水泳部の活動は、学習指導要領の趣旨を踏まえ、学校の教育活動の一環として実施し、生徒が充実した学校生活を送ろうとする主体的な態度を養う。また、異年齢との交流の中で、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とともに、スポーツに親しみ、学習意欲を向上させ、自己肯定感、責任感、連帯感を育成する。 ○安全管理を徹底し、活動中に起きた「ヒヤリ・ハット」事例を共有して安全対策を講じるなど、学校全体での意識高揚をはかりながら、生徒が安心かつ安全に活動に参加できるような活動運営を行う。	
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。 ○生徒の泳力・体力・人間力の向上を目指し、校内のプールや校外のプールにて練習を行う。 ○泳ぐ上で必要な体力を養うため、校内において陸上トレーニングを実施する。 ○熱中症予防対策として、熱中症計を活用した活動のリスクマネジメントを構築する。	
休養日	○学校で練習する場合、原則として、毎週日曜日と木曜日を休養日とする。 ○大会直前や大会中は、休養日を活動日に充てることもあるが、大会後に活動日を休養日に振り替えて調整をする。 ○長期休業中は、学期中に準じた扱いとする。 ○お盆や年末年始などの期間に、連続した休養日を適切に設定する。	
活動時間	○一日の活動時間は、平日は2時間以内として18時半を下校時刻とする。休業日は活動はできるだけ短時間で、合理的でかつ効率的・効果的に行う。 ○定期試験初日の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		（学校で練習する場合） 校外プールで練習 校内で陸上トレーニング
5月		（学校で練習する場合） 校内プールにて練習
6月	○1（土）・2（日）栃木県高校総体 ○16（日）・17（月）関東大会栃木県予選会	（学校で練習する場合） 校内プールにて練習
7月	○20（土）～22（月）関東大会（茨城県）	（学校で練習する場合） 校内プールにて練習
8月	○17（土）～20（火）インターハイ（佐賀県） ○23（金）新人大会（1，2年のみ）	（学校で練習する場合） 校内プールにて練習
9月	○14（土）～16（月）国民体育大会（佐賀県）	（学校で練習する場合） 校内プールにて練習
10月		（学校で練習する場合） 校外プールで練習 校内で陸上トレーニング
11月		（学校で練習する場合） 校外プールで練習 校内で陸上トレーニング
12月		（学校で練習する場合） 校外プールで練習 校内で陸上トレーニング
1月		（学校で練習する場合） 校外プールで練習 校内で陸上トレーニング
2月		（学校で練習する場合） 校外プールで練習 校内で陸上トレーニング
3月		（学校で練習する場合） 校外プールで練習 校内で陸上トレーニング