

# 年間活動計画

和歌山県立古佐田丘中学校

水泳

部

<b>【目標】</b> ・中体連、前畑・古川杯で上位を目指す。 ・一人ひとりが自己ベスト更新のために日々努力する。
---

<b>【活動方針】</b> ・キャプテンを中心に練習計画を立て、一人ひとりが自主的に練習に取り組む。 ・個人目標を設定し、その達成のために日々練習に励む。
---

月	大会予定等	練習計画等	学校行事等
4		・夏の大会に向けて、陸上トレーニングを中心に行う。 (体幹トレーニング、筋力トレーニング)	始業式 入学式 校外学習
5			中間考査 バレーボール大会
6	和歌山県中学校水泳競技記録会	水中トレーニングを中心に行う。 個人目標を設定し、それを達成するために必要な知識・技術を身につける。	
7	伊都地方中学校夏季総合体育大会 水泳競技 和歌山県中学校総合体育大会 水泳競技 前畑・古川記念大会	大会に出場し、さらなる技術向上のために練習に取り組む。 より高い目標を設定し、その目標達成のために何が必要なのかを考え、実行する。	期末考査 終業式 夏季休業開始
8	近畿中学校総合体育大会水泳競技 全国中学校水泳競技大会 和歌山県中学校学年別水泳競技大会		夏季休業終了 始業式
9	紀和中学校水泳競技大会	<b>【9月～6月】</b> ・夏の大会に向けて、陸上トレーニングを中心に行う。 (体幹トレーニング・筋力トレーニング) ・土曜日、温水プールで練習を行う場合もある。	橋古祭
10			中間考査 校外学習
11			学校開放期間
12			期末考査 終業式 冬季休業開始
1		<b>【活動日】</b> ・平日 (木曜日を除く) ・土曜日、温水プールで練習を行う場合もある。	始業式
2			金剛登山 期末考査
3			卒業式 終業式