

(様式2)

令和5年度 年間活動計画

宇和島市立吉田中学校

水 泳 部

顧問氏名

山口 萌

部活動指導員

東 修二

今年度の活動目標		練習は嘘をつかない。ボランティアなど周囲のためになる活動をする。
主な活動場所		吉田中学校プール、吉田町ふれあい運動公園温水プール
月日	公式戦、遠征等	活動内容
例	月目標	練習試合を行い、公式戦に向けて調整する。
	・近隣中学校への遠征(練習試合) ・〇〇大会参加(公式)	○平日は、2時間(16:00～18:00)練習 【主な内容】・・・パス練習、シュート練習、ミニゲーム ○週休日は、3時間(9:00～12:00)練習、練習試合及び公式戦 【主な内容】・・・準備運動、試合、整理運動
4月	月目標	シーズンインに向けて、集中して練習！走る！筋トレ！移動を速く！
	・吉田町ふれあい温水プール(土使用)	○平日は、2時間(16:00～18:00)練習 【主な内容】・・・泳法練習(2000～4000m)、陸上トレーニング、(running3km～10km)、補強運動、ストレッチ運動 ○週休日は、1時間30分(13:00～14:30)練習 【主な内容】・・・泳法練習(2000～4000m)、陸上トレーニング(running中心 3km～10km)、補強運動、ストレッチ運動 ・プール掃除
5月	月目標	総体に向けて、とにかく泳ぐ。移動を速く。練習に集中！
	・使用許可が出次第本校プールで練習	○平日は、2時間(16:00～18:00)練習 【主な内容】・・・泳法練習(2000～5000m)、距離練習(5000～6000m)、陸上トレーニング(running3km～10km)＝金曜日のみ、補強運動、ストレッチ運動 ○週休日は、2時間(10:00～12:00)練習 【主な内容】・・・距離練習(5000～6000m)、陸上トレーニング(running3km～10km)、補強運動、ストレッチ運動
6月	月目標	総体に向けて、まずは挨拶の声。とにかく泳ぐ。移動を速く。練習に集中！
		○平日は、2時間(16:00～18:00)練習 【主な内容】・・・スピード練習(3000～4000m)、県総体強化練習(5000～7000m)、補強運動、ストレッチ運動 ○週休日は、2時間(10:00～12:00)練習 【主な内容】・・・スピード練習(3000～4000m)、県総体強化練習(5000～7000m)、補強運動、ストレッチ運動
7月	月目標	県総体・選手権に向けて、とにかく泳ぐ。移動を速く。練習に集中！
		○平日は、2時間(16:00～18:00)練習 【主な内容】・・・県総体強化練習(5000～7000m)、夏季集中練習(5000～6000m)、補強運動、ストレッチ運動 ○週休日は、2時間(9:00～11:00)練習 【主な内容】・・・県総体強化練習(5000～7000m)、夏季集中練習(5000～6000m)、補強運動、ストレッチ運動
8月	月目標	全南予新人総体に向けて、とにかく泳ぐ。移動を速く。練習に集中！練習は嘘をつかない！
		○夏季休業中は、3時間(9:00～12:00)練習 【主な内容】・・・夏季集中練習(5000～6000m)、補強運動、ストレッチ運動

9月	月目標	全南予新人総体に向けて、集中して泳ぐ！ 移動を速く！
	・吉田町ふれあい温水プール (月、木、土使用予定) ※本校プールの水温により利用	○平日は、2時間(16:00～18:00)練習 【主な内容】…泳法練習(3000～4000m)、陸上トレーニング(running3km～10km)＝金曜日のみ、補強運動、ストレッチ運動 ○週休日は、2時間(10:00～12:00)練習 【主な内容】…泳法練習(3000～4000m)、基本練習(3000～4000m)、補強運動、ストレッチ運動
10月	月目標	全南予新人総体に向けて集中して泳ぐ！ 移動を速く！
	☆全南予新人総体 ・吉田町ふれあい温水プール (月、木、土使用)	○平日は、1時間30分(16:00～17:30)練習 【主な内容】…距離練習(3000～4000m)、陸上トレーニング(running3km～5km)＝金曜日のみ、補強運動、ストレッチ運動 ○週休日は、2時間(10:00～12:00)練習 【主な内容】…距離練習(4000～5000m)、陸上トレーニング(クロスカントリー3km)、補強運動、ストレッチ運動
11月	月目標	県秋季短水路選手権に向けて、集中して練習！ 走る！ 筋トレ！ 移動を速く！
	☆県秋季短水路選手権大会 ・吉田町ふれあい温水プール (月、木、土使用)	○平日は、1時間(16:00～17:00)練習 【主な内容】…スピード練習(3000m)、陸上トレーニング(running3km～4km)＝金曜日のみ、補強運動、ストレッチ運動 ○週休日は、1時間30分(13:00～14:30)練習 【主な内容】…距離練習(4000～5000m)、陸上トレーニング(クロスカントリー3km)、補強運動、ストレッチ運動
12月	月目標	FEDERATION CUPに向けて、集中して練習！ 走る！ 筋トレ！ 移動を速く！
	☆FEDERATION CUP ・町ふれあい温水プール (月、木、土使用)	○平日は、30分(16:00～16:30)練習 【主な内容】…泳法練習(1000m)、陸上トレーニング(running3km)、補強運動、ストレッチ運動 ○週休日は、1時間30分(13:00～14:30)練習 【主な内容】…距離練習(4000～5000m)、陸上トレーニング(クロスカントリー3km)、補強運動、ストレッチ運動
1月	月目標	冬場に入り、集中して練習！ 走る！ 筋トレ！ 移動・着替えを速く！
	・吉田町ふれあい温水プール (月、木、土使用)	○平日は、1時間(16:00～17:00)練習 【主な内容】…距離練習(2000m)、陸上トレーニング(running3km～5km)＝金曜日のみ、補強運動、ストレッチ運動 ○週休日は、1時間30分(13:00～14:30)練習 【主な内容】…距離練習(4000～5000m)、陸上トレーニング(クロスカントリー3km)、補強運動、ストレッチ運動
2月	月目標	春に向けて、集中して練習！ 走る！ 筋トレ！ 移動を速く！
	・吉田町ふれあい温水プール (月、木、土使用)	○平日は、1時間(16:00～17:00)練習 【主な内容】…スピード練習(2000m)、陸上トレーニング(running中心3km～5km)＝金曜日のみ、補強運動、ストレッチ運動 ○週休日は、1時間30分(13:00～14:30)練習 【主な内容】…距離練習(4000～5000m)、陸上トレーニング(クロスカントリー3km)、補強運動、ストレッチ運動
3月	月目標	シーズンインに向けて、集中して練習！ 走る！ 筋トレ！ 移動を速く！
	・吉田町ふれあい温水プール (月、木、土使用)	○平日は、1時間30分(16:00～17:30)練習 【主な内容】…距離練習(3000～4000m)、陸上トレーニング(running3km～7km)＝金曜日のみ、補強運動、ストレッチ運動 ○週休日は、1時間30分(13:00～14:30)練習 【主な内容】…距離練習(4000～5000m)、陸上トレーニング(クロスカントリー3km)、補強運動、ストレッチ運動