

令和5年4月8日（土）  
みのりの学び舎 世田谷区立千歳中学校  
水泳部顧問 斎藤 駿介  
松永 大貴

## 令和5年度 千歳中学校水泳部活動方針

### ◎本校の部活動方針

公立中学校の部活動は、生徒の心身の健全育成を目的に行います。部活動に取り組むにあたって、

- ・目的をもって参加するとともに、より良い集団を目指せること。
- ・部活動では心を鍛錬すること。そして、技術を身につけること。
- ・自ら意欲的に活動する価値を知ること。
- ・顧問やコーチの指導に従える生徒であること。

以上のようなことが守れる生徒が入部の条件となります。

これらの活動方針をもとに、水泳部では以下のように取り組みます。

### 1. 水泳部の活動目的

水泳を通して、目標を立て、努力し、成長する喜びを学ぶ。

### 2. 水泳部活動方針

水泳部の活動に取り組むにあたって、

- ・水に浮かび、体を動かすという普段体験できないことを通じて、身体感覚を磨く。
- ・異年齢集団での活動の中で、自分の役割を見つけ努力する力を養う。
- ・チーム全体で都大会出場をめざし、互いに声をかけあい切磋琢磨する力を養う。
- ・生涯にわたって、水泳に親しめる生徒を育成する。
- ・水泳を通して、最後までやり遂げる力を養う。

以上のこと大切にしてもらいます。

### 3. その他連絡事項

#### （1）活動日・場所・時間

○練習日 ×休養日 ▲練習や大会の可能性がある日

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
10月～5月	×	×	○	×	×	▲	
6月～9月	○	○	○	○	×	▲	

※外部指導員の都合で、練習日が変更される可能性もあります。

※土・日曜日に大会があることもあります。

#### （2）活動費

なし（大会参加費・3年生を送る会費用は別途徴収します。）

### (3) 必要な道具

個人で準備する必要のある道具は、

- ・練習用水着 ..... 自由
- ・競泳用水着 ..... FINA (国際水泳連盟) に承認されたもの
- ・練習用キャップ ..... 自由
- ・競泳用キャップ ..... キャラクターの柄、arena や Speedo のマークが大きすぎるものは不可
- ・ゴーグル
- ・タオル
- ・ハンドパドル
- ・(ビート板)

です。

## 4. 年間活動計画（令和4年度の例）

### 目標「自己ベストの更新・都大会の出場」

月	活動予定	指導計画		
		1年生	2年生	3年生
4月～5月	陸上トレーニング	体力向上・心肺機能向上		
5月下旬	プール掃除	奉仕の精神を高める		
6月上旬	プール練習開始予定			
7月23日（土） ～ 24日（日）	東京都選手権大会 ※制限タイム突破者のみ出場可	水慣れ・フォーム確認・ スピード練習・スピード持久力向上		
8月7日（日）	世田谷区学年別水泳大会	泳ぎ込み スピード練習 ターンや飛び込みなどの技術練習		
9月10日（土） ～ 11日（日）	東京都学年別大会 ※制限タイム突破者のみ出場可			
9月11日（日）	世田谷区民体育大会水泳大会			
10月～3月	陸上トレーニング	体力向上・心肺機能向上		
3月	3年生を送る会			

※指導計画は、チームの状況によって変更になる可能性があります。