【年間活動計画】〔　　水泳　　〕（部）同好会

◇　年間目標

チーム全体として競技力を高め，個人種目のみでなくリレー種目でも東北大会の出場を目指す。
部の活動を通して，心身の健全な育成，さらに仲間との協調ある人間関係を構築させる。

◇　活動日と活動場所

【活 動 日】　週　５日

【休 養 日】　毎週　水曜日 と　金曜日（長期休業中などの計画は別途。その他，活動方針に準ずる。）

【活動時間】　（平日）　２時間　程度　（休日）　３時間　程度

※特例措置　県総体及び県新人前はハイシーズン扱いとする。また，休日に校外で練習試合などを行う場合は時間延長もあり得る（ただし，その際は平日の休業日を増やすなどの対応を行うものとする）。

【活動場所】

◇　大会などの主な記録

| 令和２年度 | 令和３年度 | 令和４年度 |
|---|---|---|
| 総合体育代替大会<br>入賞（個人種目） | 高校総体東北大会<br>出場 | 高校総体東北大会<br>出場<br>高校新人東北大会<br>出場 |

◇　今年度の参加予定大会

高等学校仙北水泳競技記録会
高等学校総合体育大会水泳競技大会
宮城県民体育大会水泳競技大会
高等学校新人大会水泳競技大会

◇　年間（月別）活動計画

| ４月 | ５月 | ６月 | ７月 | ８月 | ９月 |
|---|---|---|---|---|---|
| 休養予定数　１１日 | 休養予定数　１０日 | 休養予定数　６日 | 休養予定数　９日 | 休養予定数　１２日 | 休養予定数　１９日 |
| 陸上トレーニング<br>温水プールでの練習 | プール清掃<br>学校プールでの練習 | 学校プールでの練習<br>大会参加 | 学校プールでの練習<br>大会参加 | 学校プールでの練習 | 大会参加<br>温水プールでの練習 |
| １０月 | １１月 | １２月 | １月 | ２月 | ３月 |
| 休養予定数　１０日 | 休養予定数　１８日 | 休養予定数　１１日 | 休養予定数　１４日 | 休養予定数　１７日 | 休養予定数　９日 |
| 陸上トレーニング<br>温水プールでの練習 | 陸上トレーニング<br>温水プールでの練習 | 陸上トレーニング<br>温水プールでの練習 | 陸上トレーニング<br>温水プールでの練習 | 陸上トレーニング<br>温水プールでの練習 | 陸上トレーニング<br>温水プールでの練習 |