

水泳部 年間計画

1 顧問（及び外部指導者）

- ・顧問 長者久保 希史子 本間 理子

2 活動場所

- ・基本的に各スイミングスクールで活動する。（スクールに行く前に、校舎内でトレーニングを行う。）

3 休養日及び活動時間

(1) 休養日

- ・週2日以上以上の休養日を設ける。
- ・土・日曜日のどちらかを休養日とする。

(2) 夏季（4月～9月）の活動について

- ・平日は基本的に月・火・木・金の4日間を活動日とする。
- ・活動時間は16：15～18：00とする。
- ・休日の活動時間は、3時間程度とする。

(3) 冬季（10月～3月）の活動について

- ・平日は基本的に月・火・木・金の4日間を活動日とする。
- ・活動時間は16：15～17：45とする。
- ・休日の活動時間は、3時間程度とする。

(4) 長期休業中の活動について

- ・土・日曜日のどちらかを休養日とする。
- ・週当たりの活動時間は、16時間未満とする。

※ 休養日及び活動時間の詳細については、毎月の活動計画を参照

(5) 主な大会参加予定

月	大会名・期日
4月	
5月	
6月	春季南部大会、市中体夏季大会（19日～21日）
7月	県中体夏季大会
8月	東北大会
9月	秋季南部大会、市中体秋季大会（17～19）
10月	
11月	
12月	
1月	冬季南部大会（）
2月	
3月	