

## 令和4年度 広島市立沼田高等学校 水泳 部年間活動計画

### 1 指導方針(ねらい)

水泳は人間形成の道なり ～仲間を大切に、団結和協の精神を培う～

### 2 部員数

1年		2年		3年		合計		
男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	計
4	3	6	5	4	3	14	11	25

### 3 休養日及び活動時間等

(1) 休養日

【 平 日 】 毎週火曜日または水曜日

【 週 末 】 毎週土曜日または日曜日

(大会等の関係で休養日が取れないときは、平日や大会等終了後に振り替える)

(2) 活動時間

【 平 日 】 授業終了後 2 時間程度

【 週 末 】 2～3 時間程度

(3) その他

○学校閉庁日(8月12・15・16日、12月28日、1月4日)は休養日とする。

○大会等で週末に休養が取れなかった場合は、原則翌週に代休日を設ける。

### 4 指導計画

●=高体連、◇=水泳連盟

時期	主な活動内容	大会等の予定	備考
4月	○ チーム運営 ○ 準備期		・ オープンウォーター講習会 ・ クラブ集会
5月	○ チーム運営 ○ シーズン始まり ○ 準鍛錬期	● 地区春季水泳競技大会(県総体予選) ◇ 中国春季水泳競技大会	・ 保護者会 ・ スポーツセンター水泳指導
6月	○ チーム運営 ○ 鍛錬期	● 広島県高等学校総合体育水泳競技大会 ● 広島県高等学校選手権水泳競技大会広島地区予選会 ● 広島県高等学校選手権水泳競技大会(中国大会予選)	
7月	○ チーム運営 ○ 調整期(試合期)	◇ 国民体育大会水泳競技大会広島県予選 ● 中国高等学校選手権水泳競技大会(インターハイ予選)	・ 小学校水泳指導
8月	○ チーム運営 ○ 調整期(試合期) ○ 準鍛錬期	● 日本高等学校選手権水泳競技大会(インターハイ) ● 広島県秋季水泳競技大会(地区予選) ◇ 全国JOCジュニアオリンピック夏季水泳競技大会	・ ライオンズカップ役員
9月	○ チーム運営 ○ 調整期(試合期) ○ 鍛錬期	◇ 国民体育大会水泳競技大会 ◇ 中国小・中・高学生水泳競技大会 ◇ 広島市選手権水泳競技大会 ● 広島県高等学校新人水泳競技大会	
10月	○ チーム運営 ○ 調整期(試合期) ○ シーズンオフ	● 中国高等学校選手権新人水泳競技大会	・ スポーツセンター水泳指導
11月	○ チーム運営 ○ 準鍛錬期		
12月	○ チーム運営 ○ 鍛錬期		
1月	○ チーム運営 ○ 鍛錬期	◇ 新年フェスティバル水泳競技大会	
2月	○ チーム運営 ○ 調整期(試合期)	◇ 広島県室内春季水泳競技大会(JO予選)	・ 卒業生送別会
3月	○ チーム運営 ○ 調整期(試合期) ○ 準鍛錬期	◇ 全国JOCジュニアオリンピック春季水泳競技大会	