

# 令和7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（令和7年3月時点での人数であり引退した3年生も含んでいます。）

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
8	7	6	5	4	3	18	15	33

## 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、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日～14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（以下は令和7年3月時点での見込みであり、計画が変更となる場合もあります。予めご了承ください。）

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 ○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 ○試合期	●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（中国高校予選）	
7月	○チーム運営 ○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 ○試合期 ○移行期	●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広島地区予選 ◇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 ○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 ○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 ○準備期		
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 ○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 ○移行期	◇全国JOC ジュニアオリンピック春季水泳競技大会	