

# 令和5年度 水泳部 年間活動計画

顧問 戸塚聡美・門脇弘子

## ■ 活動方針

活動目標 百錬成鋼 (ひゃくれんせいこう)

- (1) 社会生活において必要な資質と能力を養う。  
時間を守る、挨拶・返事ができる、礼儀を身につける、環境を整備する、用具を大切に使う。
- (2) 目標を立て、その実現に向かい努力していく力を養う。
- (3) 仲間と互いに協力し、励まし合いながら活動していく中で、好ましい人間関係を築く。
- (4) 対外的な活動を通して、常盤平中生としての自覚ある言動を養う。

## ■ 活動計画及び内容

1. 年間大会予定 ※大会にはタイム制限や人数制限があります。県以上の大会は予選会があります。

期日	記録会・大会名
7月上旬予定	中央地区予選会(千葉県国際総合水泳場)
6月末～7月上旬予定	予備日翌日 千葉県総合体育大会松戸市予選(松戸運動公園)
7月中旬予定	千葉県中学校水泳競技大会兼全国・関東中学校水泳競技大会予選会(千葉県国際総合水泳場)
7月下旬予定	千葉県総合体育大会(千葉県国際総合水泳場)
7月下旬予定	松戸市民水泳大会(松戸運動公園)
8月上旬予定	関東中学校水泳競技大会(東京都)
8月中旬予定	全国中学校水泳競技大会(香川県)
8月下旬予定	予備日翌日 松戸市中学校新人水泳大会(松戸運動公園)
9月上旬予定	千葉県中学校新人水泳競技大会(千葉県国際総合水泳場)

2. 活動日(予定) ※学校行事や大会間近の場合、プールが使用できる時期とできない時期で変更があります。

	月	火	水	木	金	土	日
朝練習	×	○	○	○	○	○	×
放課後	○	○	○	○	×		
<平日> (朝) 7:00 開門・準備 ~ 7:50 (放課後) 帰りの会終了 ~ 最終下校時刻							
<休日> (夏季) 午前 7:00 ~ 4時間程度							
※ プールが使用できない時期は、学校内外でトレーニングをします。							
<長期休暇> 午前 7:00 ~ 4時間程度							
※ プールが使用できる期間が限られているため、夏休みの活動日数が多くなります。							

## ■ 活動にかかる費用(概算)

(1) 用具代など

- ・水着(FINA マーク付き) 約 8,000 円～ 大会で必要です。練習用水着は持っているもので構いません。
- ・キャップ、ゴーグル、セームタオル、バッグ等 約 8,000 円～ 持っているもので構いません。
- ・部活Tシャツ・ハーフパンツ 約 8,000 円  
プルビート、パドル、フィン等は部のものがありますが、個人で購入して構いません。

(2) 大会参加費など

個人登録費用はありません。個人種目は1種目につき、市民大会は500円、県大会は700円、県新人大会は200円のエントリー代がかかります。また、大会会場までの交通費(電車賃)が必要となります。

合宿参加費(希望者のみ)25,000円 千葉県水泳連盟が主催する強化練習会が夏休みにあります。

(その他) プールが使用できる期間が限られている中で、選手たちは全員が県大会出場を目指し練習を行っています。県大会出場のためには標準記録の突破だけでなく、部内でのタイムトラアルや地道なトレーニングを乗り越える必要があります。その中で、選手たちは切磋琢磨してタイムを伸ばしています。タイムとの戦いだけでなく自分自身との戦いで選手は成長します。ご家庭でも応援をお願いします。1年間よろしく願いいたします。