

令和3年度 水泳部 活動予定表

8 月

日	曜	主な行事予定	部活動	活動内容	活動場所	活動時間	完全下校時刻
1	日						
2	月	教育相談	○	泳力強化	プール	10:00~11:30	
3	火	教育相談					
4	水	教育相談	○	泳力強化	プール	10:00~11:30	
5	木	教育相談	○	泳力強化	プール	10:00~11:30	
6	金	校内研修 部活動午後のみ					
7	土						
8	日	山の日					
9	月	振替休日		東北大会	第53回東北中学校水泳競技大会(宮城県総合プール)		
10	火	夏季学校閉庁日		東北大会	第53回東北中学校水泳競技大会(宮城県総合プール)		
11	水	夏季学校閉庁日					
12	木	夏季学校閉庁日					
13	金	夏季学校閉庁日					
14	土						
15	日						
16	月						
17	火			全国大会	第61回全国中学校水泳競技大会(千葉県習志野市)		
18	水			全国大会	第61回全国中学校水泳競技大会(千葉県習志野市)		
19	木	全学年授業日		全国大会	第61回全国中学校水泳競技大会(千葉県習志野市)		
20	金	全学年授業日 職員会議	×				
21	土						
22	日						
23	月	全学年授業日 全校集会 弁当	○	基礎トレーニング	プール更衣室脇	16:20~17:20	
24	火	全学年授業日 弁当					
25	水	学年部会	×				
26	木		○	基礎トレーニング	プール更衣室脇	16:20~17:20	
27	金	教育相談	×				
28	土						
29	日						
30	月		○	基礎トレーニング	プール更衣室脇	16:20~17:20	
31	火	学文会リハーサル					

部活動全体の約束

- ・部活動開始のミーティング前に顧問の先生に「部活動活動前チェックリスト」を記入し提出しよう。
- ・活動の前後に手洗いをしましょう。
- ・活動中にマスクをつけることも可能ですが、熱中症などに気をつけて水分補給しましょう。

主な活動内容

感染拡大を防ぐ工夫

- ◎ 東北大会 自己記録更新を目指す！
- ◎ 新人大大会 自己記録更新を目指す！
大会を意識した練習
- ◎ 基礎トレーニング
 - ・ランニング
 - ・縄跳び
 - ・ラダートレーニング 等

- 練習前の健康・体温チェックの徹底
- 密にならないような練習形態
- マスクを外した状態での会話の防止
- 接触を避けた練習
- 練習前後の手洗い