

令和4年度 水泳部 活動予定表

4 月

日	曜	主な行事予定	部活動	授業	分	活動内容	活動場所	活動時間	完全下校時刻
1	金	一斉赴任日 職員研修							
2	土								
3	日								
4	月	職員会議							
5	火	職員会議							
6	水	新入生予備登校							
7	木	職員会議							
8	金	始業式 入学式準備		6	50				
9	土	※体育館使用禁止							
10	日	※体育館使用禁止							
11	月	入学式	×	3	50				
12	火	補助教材販売日 発育測定		6	50				
13	水	対面式 発育測定 給食開始 仮入部1		6	50				
14	木	仙台市標準学力検査 仮入部2	○	6	50	基本トレーニング	プール前	1時間程度	18:00
15	金	A週開始 仮入部3		6	50				
16	土								
17	日	開校記念日							
18	月	専門委員会	×	6	45				
19	火	全国学力・学習状況調査 仮入部4	○	6	50	基本トレーニング	プール前	1時間程度	18:00
20	水	仮入部5		6	50				
21	木	職員会議	×	5	45				
22	金	師親会総会、授業参観、学年保護者会		4	50				
23	土								
24	日								
25	月	校友会任命式 仮入部6	×	6	50				
26	火	3年生内科検診 中央委員会 教育相談 仮入部7		6	45				
27	水	部活動集会(正式入部)	○	6	50	部活動集会			
28	木	学年部会、清掃なし	×	5	45				
29	金								
30	土								

部活動全体の約束

- ・部活動の前には体調観察を行いましょう。発熱等があった場合には、顧問の先生に連絡しましょう。
- ・活動の前には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

- ◎短い時間で、できる範囲内の活動を頑張ろう！
⇒体力の向上を目指そう。
- ◎基本トレーニング
A:ランニング(外周)
B:筋力トレーニング、縄跳び、ラダー等
C:柔軟体操、ストレッチ

- ・w-upとdownは前後左右の間隔を広くとって行う。
- ・集団走では、基本的に決められたグループ毎に走る。
- ・種目練習は休憩時間や試技待ちの時に間隔をとる。
- ・部室や外倉庫で準備する時には、できるだけ少ない人数で入り、密にならないように気をつけること

※活動は、週2回(月、木)を基本としています。
大会等の前は、臨時にミーティングを行っています。