

# 令和4年度 水泳部 活動予定表

## 6 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	水	安全点検日 衣替え	・	5	50				18:00
2	木	耳鼻科検診1年	○	5	50	基本トレーニング	プール前	1時間程度	18:00
3	金	内科検診(2年女子)	・	5	45				18:00
4	土								
5	日								
6	月	市中総体打ち合わせ	○	5	45	基本トレーニング	プール前	1時間程度	18:00
7	火	部集会(中総体の動き)、歯科検診	・	5	50				18:00
8	水	市中総体事前指導、歯科検診	・	5	50				18:00
9	木	市中総体激励会	○	6	50	基本トレーニング	プール前	1時間程度	18:00
10	金		・	5	50				18:00
11	土	市中総体①	・						
12	日	市中総体②	・						
13	月	市中総体③	・						
14	火	市中総体予備日、弁当持参	・	6	50				18:00
15	水	市中総体報告会	○	6	50	ミーティング	視聴覚室	1時間程度	18:00
16	木	振替休業日	・						
17	金	振替休業日	・						
18	土		・						
19	日		・						
20	月	職員会議	×	5	45				
21	火		○	6	50	ミーティング	視聴覚室	30分程度	18:00
22	水	市中総体(水泳)、専門委員会	×	6	45	水泳競技(男子)	宮城G21プール		
23	木	市中総体(水泳)、内科検診	・	6	45	水泳競技(女子)	宮城G21プール		18:00
24	金	考査前活動禁止	×	6	50				18:00
25	土	特別支援卓球大会 考査前活動禁止	×						
26	日	考査前活動禁止	×						
27	月	中間考査 避難訓練 県中総体抽選	×	6	50				18:00
28	火	合唱コンクール強化期間 中央委員会	・	6	45				18:00
29	水	学年部会	×	5	45				18:00
30	木	市駅伝大会監督会議 授業づくり訪問	×	5	45				18:00

### 部活動全体の約束

- ・部活動の前後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もしましょう。

### 主な活動内容

### 感染拡大を防ぐ工夫

- ◎短い時間で、できる範囲内での活動を頑張ろう！  
⇒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
- ☆中総体に向けて心身を調整する。
- ※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。

- ・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