

2020年度 水泳部 部活動保護者会



期日：2020年7月7日（火）

場所：8年5組教室

時間：16：00～

<協議内容>

- 1 はじめの言葉
- 2 顧問あいさつ
- 3 保護者の方々の自己紹介
- 4 部活動についての説明
- 5 緊急連絡網について
- 6 質疑応答
- 7 おわりの言葉

光輝学園つくば市立手代木中学校

2020年度 手代木中学校水泳部の活動方針

1 構成人数

| | 7年 | 8年 | 9年 | 計 |
|---|----|----|----|----|
| 男 | 7 | 4 | 1 | 12 |
| 女 | 5 | 4 | 0 | 9 |
| 計 | 12 | 8 | 1 | 21 |

| | | | |
|------|----------------------------|----|-------|
| 活動場所 | 手代木中学校プール，洞峰公園温水プール，8年5組教室 | | |
| 顧問 | 〇〇 〇〇 | 顧問 | 〇〇 〇〇 |
| 部長 | 部長：〇〇 〇〇（8年4組） | | |

2 指導計画

(1) 目標

- ① 水泳の楽しさや喜びを味わい，泳力の向上を図る。
- ② 生涯，水泳に親しむ態度を育てる。
- ③ 一年間を通じて身体を十分に動かし，体力の向上を図る。
- ④ 互いに協力し合って友情を深め，好ましい人間関係を育てる。
- ⑤ 安全に運動する態度を養う。
- ⑥ あいさつ，礼儀を重んじ，礼儀正しい集団を育てる。

(2) 平日・休日の練習について

- ・平日…月曜日は活動なし（時間については下の表を参照）。朝練なし。
- ・休日…土曜か日曜のどちらか一日が活動日です。（市内中学校で日程調整をして洞峰公園プールを使用。）

※事故防止のため，休日の練習における欠席は顧問に必ず連絡してください。

| 時 期 | 終了時間 | 完全下校 |
|------|-------|-------|
| 4月 | 17:50 | 18:00 |
| 5月 | 18:00 | 18:10 |
| 6～7月 | 18:10 | 18:20 |
| 9月 | 17:30 | 17:40 |
| 10月 | 17:00 | 17:10 |
| 11月 | 16:40 | 16:50 |
| 12月 | 16:30 | 16:40 |
| 1月 | 17:00 | 17:10 |
| 2月 | 17:20 | 17:30 |
| 3月 | 17:30 | 17:40 |

※中間テスト・期末テスト前の3日間は，活動しません。実力テスト前は実施します。

(3) 実施計画

| 月 | 予定する活動 | 指導上の留意点 | 主な大会 |
|--------------|---|--|--|
| 5 ～ 8 | <ul style="list-style-type: none"> ・陸上トレーニング (基礎体力づくり) ・プール清掃(～5月下旬) ※今年は～7月上旬 ・洞峰公園プール, 学校プール での水中トレーニング ・各種大会への参加 | <ul style="list-style-type: none"> ・目指す大会に向け, 計画的な活動を させる。 ・基礎体力, 基礎運動能力, 基礎技術 の習得に努めさせる。 ・コンディショニングに細心の注意を はらう。 | <ul style="list-style-type: none"> ・県南総体 ・県総体 ・関東大会 ・全国大会 ※今年は中止 |
| 9 ～ 12 | <ul style="list-style-type: none"> ・洞峰公園プールでの水中トレ ーニング ・新人大会への参加 ・プール清掃, 環境整備 ・陸上トレーニング (基礎体力づくり) | <ul style="list-style-type: none"> ・7年生は上級生から技術や泳ぎ方を 学び, コミュニケーションをとりな がら共に活動する。 ・思い出に残る大会となるよう, 全力 で取り組ませる。 ・基礎体力, 基礎運動能力の向上に努 めさせる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・県新人大会 |
| 1 ～ 4 | <ul style="list-style-type: none"> ・洞峰公園プールでの水中 トレーニング ・陸上トレーニング (基礎体力づくり) ・プール清掃(4月～) | <ul style="list-style-type: none"> ・新たな気持ち, 目標をもち, 部活づ くりにも励ませる。 ・来シーズンに向け, 実りの多い活動 をさせる。 ・諸活動(部活動)以外にも積極的に 取り組ませる。 | |

(4) 各種大会年間予定 ※中止・変更の可能性あり

| No | 大会名 | 期 日 | 会 場 |
|----|------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| 1 | 県南総体水泳競技の部 (今年度中止) | 6月25日・26日 (8:40 開場/10:00 開会式) | 取手市グリーンスポーツセンター |
| 2 | 県総体水泳競技の部 (今年度中止) | 7月11日・12日 (8:30 開場/9:45 開会式) | 笠松運動公園屋内プール (メインプール) |
| 3 | 関東中学校水泳競技大会 (今年度中止) | 8月12日～14日 | 埼玉県川口市開催 (青木町公園総合運動場 プール) |
| 4 | 全国中学校水泳競技大会 (今年度中止) | 8月17日～19日 | 愛知県名古屋市開催 (日本ガイシアリーナ) |
| 5 | 県南新人水泳競技の部 | 9月17日 | |
| 5 | 県新人水泳競技の部 | 10月10日・11日 | 笠松運動公園屋内プール (サブプール) |

③ 大会・練習における移動方法について

- ① 市教育用バス，民間のバス （※谷田部中や豊里中など市内の学校と合同で利用予定）
- ② 自転車での移動（洞峰公園）
 - ※ ヘルメットを着用し，安全に配慮する。

④ 個人所有の水泳用具について

水着，スイムタオル，帽子，スイミングゴーグル，チームＴシャツ

〈水着の取り扱いについて〉 ●国内競技会での競技水着

- （１）ＦＩＮＡ（国際水泳連盟）の公認した水着を着用すること。
（ＦＩＮＡのマークが付いています）
- （２）重ね着は禁止。着用できる水着は一枚のみ。
- （３）水着あるいは身体へのテーピングは禁止。
- （４）水着に記載する各所属の表示は２０平方センチメートル以内とする。



なお，大会では，室内履きとしてクロックスやビーチサンダルなどがあるとよいです。
取手グリーンスポーツセンターでは必ず室内履きを着用することになっています。

⑤ 活動費について

（１）生徒会費から

- ・洞峰公園プール使用料（１人１回 210 円）
- ・ストップウォッチ
- ・ストレッチ用マット
- ・練習記録ノート など

（２）洞峰公園プールの使用料について

- ・使用料…１回 210 円，部活動費・大会参加費等から支出
※部活動費からの予算を超えたときには，自己負担をお願いします。
- ・ロッカー代…100 円（毎回，自己負担）

《参考資料》

① 県南総体 … 1人2種目以内・1校1種目3名以内。リレーは各校1チーム。

学校や所属スイミング、各種大会で下記標準記録を突破した選手のみ参加。

| 種 目 | 距 離 | 男子標準 | 女子標準 |
|---------|-------|---------|---------|
| 自由形 | 50m | 38"0 | 40"0 |
| | 100m | 1'25"0 | 1'30"0 |
| | 200m | 2'55"0 | 3'15"0 |
| | 400m | 6'10"0 | 6'40"0 |
| | 800m | | 14'20"0 |
| | 1500m | 25'00"0 | |
| 平泳ぎ | 100m | 1'35"0 | 1'40"0 |
| | 200m | 3'35"0 | 3'40"0 |
| バタフライ | 100m | 1'40"0 | 1'45"0 |
| | 200m | 3'30"0 | 3'45"0 |
| 背泳ぎ | 100m | 1'35"0 | 1'45"0 |
| | 200m | 3'40"0 | 4'20"0 |
| 個人メドレー | 200m | 3'20"0 | 3'40"0 |
| | 400m | 7'20"0 | 8'20"0 |
| フリーリレー | 400m | 制限なし | 制限なし |
| メドレーリレー | 400m | 制限なし | 制限なし |

② 県総体 … 1人2種目以内・1校1種目3名以内。リレーは各校1チーム。

地区予選で下記標準記録を突破した選手のみ参加。

| 種 目 | 距 離 | 男子標準 | 女子標準 |
|---------|-------|---------|---------|
| 自由形 | 50m | 33"0 | 36"0 |
| | 100m | 1'12"0 | 1'17"0 |
| | 200m | 2'40"0 | 2'55"0 |
| | 400m | 5'55"0 | 6'20"0 |
| | 800m | | 12'40"0 |
| | 1500m | 22'20"0 | |
| 平泳ぎ | 100m | 1'30"0 | 1'36"0 |
| | 200m | 3'20"0 | 3'30"0 |
| バタフライ | 100m | 1'30"0 | 1'40"0 |
| | 200m | 3'25"0 | 3'50"0 |
| 背泳ぎ | 100m | 1'30"0 | 1'35"0 |
| | 200m | 3'20"0 | 3'25"0 |
| 個人メドレー | 200m | 3'10"0 | 3'25"0 |
| | 400m | 7'00"0 | 7'30"0 |
| フリーリレー | 400m | 5'30"0 | 6'00"0 |
| メドレーリレー | 400m | 6'00"0 | 6'30"0 |

- ③県新人 …1人2種目以内・1校1種目5名以内。リレー種目は1校1チーム。
下記の標準記録を突破した選手のみ参加。

| 種 目 | 距 離 | 男子標準 | 女子標準 |
|---------|------|--------|--------|
| 自由形 | 50m | | |
| | 100m | 1'30"0 | 1'35"0 |
| | 200m | 2'45"0 | 3'05"0 |
| | 400m | 6'00"0 | 6'30"0 |
| 平泳ぎ | 100m | 1'45"0 | 1'50"0 |
| | 200m | 3'35"0 | 3'40"0 |
| バタフライ | 100m | 1'45"0 | 1'50"0 |
| | 200m | 3'35"0 | 4'00"0 |
| 背泳ぎ | 100m | 1'40"0 | 1'45"0 |
| | 200m | 3'30"0 | 3'35"0 |
| 個人メドレー | 200m | 3'15"0 | 3'30"0 |
| フリーリレー | 200m | 2'40"0 | 2'50"0 |
| メドレーリレー | 200m | 3'00"0 | 3'10"0 |

*今年度のみ50m自由形は標準記録を設けない。