

2023年4月20日 提出

# 水泳部 年間計画

主顧問名 大西 沙紀

## 1. 公式戦・コンクール・発表会等の予定

期 間	大会・コンクール・発表会等名
6月	大阪府高校総体 地区大会
6月	大阪府高校総体 中央大会
7月	近畿高校選手権水泳競技大会
8月	大阪高校対校選手権水泳競技大会
9月	大阪高校新人水泳競技大会
10月	近畿高等学校選手権新人水泳競技大会

## 2. 合宿等の予定

期 間	場 所
8/6～8/8 (2泊3日)	やしろ会館 (兵庫県加東市)

## 3. 部活動を行わない日 (休養日)

	予定日数	週末の休養日 (内数)
学校閉庁日 (8/11～8/15, 12/29～1/3)	15日	4日
定期考査1週間前～考査期間中	68日	20日
高校入試に伴う登校禁止期間(3/11～3/18)	8日	2日
ノークラブデー (シーズン：水, シーズンオフ：水・日)	49日	16日
合 計	140日	42日

104日以上 24日以上

## 4. 自主練習の計画 (形態・内容)

時期： 定期考査中や直近に大会がある場合、考査1週間前および考査中に約1時間30分の自主練習を行うことがある。

内容： ウォーミングアップ・ドリル・スプリント・ブローケンなど。