

# 令和5年度 浜松南高校水泳部 活動計画

## 1 活動方針・目標

活動方針	水泳を通じて、体力の向上、及び人間力の成長を目指す。
目標	自己記録の更新

## 2 概要・活動日程

部員数 3年：9名（男子選手5名、女子選手2名、マネージャー2名）  
2年：10名（男子選手6名、女子選手3名、マネージャー1名）  
1年：8名（男子選手7名、マネージャー1名） 計27名

### 練習時間

シーズン中（4月～9月）

（平日）月、火、木・・・16：30～19：30

水、金・・・・・・15：30～19：00

（土日、祝日）・・・・・・基本的に午前中

※週休2日が原則であるが、学校行事や試合日程等により変更がある。

オフシーズン（10月～3月）

（平日）学校での陸上トレーニングの場合・・・放課後、約2時間

トビオまたは可美水泳場の場合・・・・練習開始から2時間

（土日、祝日）室内水泳場が予約できた場合のみ・・・・練習開始から2時間

※上記の練習時間は原則であり、学校行事や天候などにより変更がある。

### 練習場所

学校練習・・・プール（オフシーズンで雨天の場合は校舎内）

外部プール練習・・・浜松市総合水泳場トビオ（浜松市西区篠原町23982-1）

可美公園水泳場（浜松市南区増楽町920-2）

深谷スポーツクラブ浜松（浜松市中区和合町193-1）

三方原スイミングスクール（浜松市北区三幸町77-2） など

## 3 年間計画

5月27日（土）、28日（日） 浜名湾高校生大会（トビオ）

6月10日（土）、11日（日） インターハイ静岡県西部予選（トビオ）

個人種目上位8名と3地区タイム上位者6名が県大会出場

リレーは上位10チームが県大会出場

6月23日（金）、24日（土）、25日（日） インターハイ静岡県大会（富士水泳場）

個人種目及びリレー種目とも上位8位までが東海大会出場

7月21日（金）、22日（土）、23日（日） インターハイ東海大会（トビオ）

標準記録突破者及び決勝3位以上がインターハイ（本年度は北海道開催）出場

8月17日～20日 インターハイ（北海道）

8月26日(土) 新人戦西部地区予選(トビオ)  
個人種目上位8名と3地区タイム上位者3名が県新人大会出場  
リレーは上位9チームが県新人大会出場  
9月30日(土)、10月1日(日) 新人戦県大会(静岡県立水泳場)  
1月27日(土)、28日(日) 浜名湾長水路選手権(トビオ)

#### 4 昨年度戦績

インターハイ県西部地区予選(6月)

【リレー】 男子1種目、女子3種目 【個人種目】 男子6種目、女子7種目  
県大会出場

新人戦西部地区予選(8月)

【リレー】 男子2種目、女子2種目 【個人種目】 男子8種目、女子8種目  
県大会出場 (男子200mバタフライ2位、男子1500m3位、女子200m平泳ぎ3位)

#### 5 部活動に必要な費用、道具、衣類等

【水泳部後援会】 後援会費5000円、部費1000円 計6000円(年間)

【各自で用意するもの】

水着(大会ではFINAマークのついているもの。練習用水着と分けたほうがよい)  
ゴーグル、練習用メッシュキャップ、プルブイ、フィン、シュノーケル

【水泳部一括で注文を取るもの】

ジャージ上下、ハーフパンツ、チームポロシャツ、チームTシャツ、シリコンキャップ

【登録費】 日本水泳連盟登録費(本年度より3000円)

浜名湾大会個人種目参加費