

1 指導目標

- ・体力の向上をめざす。
- ・仲間と協力することの大切さを学ぶ。
- ・真剣に取り組み、やり遂げた充実感を味わう。

2 活動日・活動時間

- ・毎週 火曜日 木曜日
- ・学活終了時から約1時間程度
- ・夏休みは約2時間程度
- ・シーズン中はプール シーズンオフは体育館前などでトレーニング

3 活動内容・留意点

- ・東京都の標準記録突破を目指す。
- ・水泳の練習では安全に留意し、事故の内容に練習に取り組む。

4 長期休業中の活動および指導上の留意点

- ・夏季休業中は集中練習をする。
- ・無断欠席をなくす。