

2022年度 前期・後期 水泳 部年間活動計画

前期	年間目標	シンクロの技一つ一つなど細かいところまで極めていく		
	活動日(曜日) *学期中	月・木・金	長期休業期間中の活動	<u>あり</u> なし
	活動時間 *変更有り *月水金 15:30~17:45 *火木 16:00~17:45	平日1 月・金 15:30~17:45 平日2 木 16:00~17:45	休日	: ~ :
	休養日(曜日)	火・水・土・日		
後期	年間目標	体力づくりを大切に、計画的にシンクロを完成させる		
	活動日(曜日) *学期中	月・金・(木)	長期休業期間中の活動	<u>あり</u> ・なし
	活動時間 *変更有り *月水金 15:30~17:45 *火木 16:00~17:45	平日1 月・金 15:30~17:45 平日2 (木 16:00~17:45)	休日	: ~ :
	休養日(曜日)	火・水・土・日		
	月	前期	後期	
主な活動予定 (大会・合宿等)	4月	陸トレ	陸トレ	
	5月	陸トレ	陸トレ	
	6月	スイム練	スイム練	
	7月	スイム練・(附属校戦)	スイム練	
	8月	スイム練	スイム練	
	9月	スイム練	スイム練	
	10月	陸トレ	陸トレ	
	11月	陸トレ	陸トレ	
	12月	陸トレ	陸トレ	
	1月	陸トレ	陸トレ	
	2月	陸トレ	陸トレ	
	3月	陸トレ	陸トレ	