

中高男女水泳部 指導方針

中高男女水泳部
顧問 座波正和
監督 島袋友豪

1 年間目標

- (1) チーム目標：中高「県大会総合3位以内」
個人目標：高校「全国インターハイ出場」 中学「九州中学出場」
- (2) スポーツの概念から活力・体力の向上を図り自己管理能力の向上に努める。
- (3) 水泳を通して基本的な生活習慣を身につけ、人間力の向上に努める。

2 指導方針

- (1) 技術向上
初心者、経験者問わず、インターバルトレーニングを基本とした泳力の向上やテクニックの向上を目的とした練習を取り入れる。
- (2) 成長期に応じた体づくり
中高6ヵ年の長期に渡り活動して行く中で、個々の能力に応じてトレーニングの強度を調整し、競技者としての自覚と共に常にベストコンディションで大会に挑戦する為の身体づくりを目指す。
- (3) 人間力の形成
個人競技ではなくチームとしての活動を重要視し挨拶、言葉使い、生活態度等を指導し集団の中での自らの存在価値を見出す。
- (4) 安全管理
プールでの活動において場合によっては危険を伴う可能性がある為、安全面については常に考慮し活動を行う。

3 主な年間計画

- 4～5月 高校総体に向けての練習
6～10月 九州総体・県新人・九州新人を視野に入れての練習
11～3月 次年度を視野に入れたチームの強化

※長期休業中の活動においては通常の練習に加えて合宿等を行うこともある。

4 主な活動場所や日程

活動場所：那覇市立真和志中学校室内温水プール（学外の為、スクールバスで移動）

活動日程：月火 17時～19時

水金 18時～19時

土 8時半～12時（休日のみ）

休養日 木曜日 日曜日（大会の場合は基本翌日休み）