

## 令和5年度 部活動年間計画

愛媛県立南宇和高等学校

部名 水泳部 顧問 河野 和正 印

月	公式戦	活動内容・ねらい	主な練習場所	遠征・合宿計画等
4	なし	フォーミング 有酸素・スプリント	B&Gプール	
5	なし	フォーミング 有酸素・スプリント	B&Gプール 学校プール	
6	県総体	有酸素・スプリント	B&Gプール 学校プール	
7	四国大会	有酸素・スプリント	B&Gプール 学校プール	
8	なし	有酸素・スプリント	B&Gプール 学校プール	
9	県新人	有酸素・スプリント	B&Gプール 学校プール	
10	なし	筋力トレーニング フォーミング	B&Gプール 学校グラウンド	
11	なし	筋力トレーニング スプリント強化	B&Gプール 学校グラウンド	
12	なし	筋力トレーニング 有酸素・スプリント	B&Gプール 学校グラウンド	
1	なし	筋力トレーニング スプリント強化	B&Gプール 学校グラウンド	
2	なし	筋力トレーニング 有酸素・スプリント	B&Gプール 学校グラウンド	
3	なし	筋力トレーニング 有酸素・スプリント	B&Gプール 学校グラウンド	