

2026年度 7月

水泳部(7月)活動計画

今月の活動目標	一泳入魂！ラストスパート！ 自己ベスト更新目指して一本一本真剣に泳ごう。
---------	---

日	曜	活動計画			活動場所	大会・練習試合等	備考 学校行事
		始期	終期	活動時間			
1	水	15:35	16:45	1:10	笠原中	陸上練習・水泳練習	
2	木			0:00	OFF	OFF	
3	金	15:35	16:45	1:10	笠原中	陸上練習・水泳練習	
4	土	8:10	10:30	2:20	笠原中	水泳練習	
5	日			0:00	OFF	OFF	
6	月			0:00	OFF	OFF	
7	火	15:45	16:45	1:00	笠原中	陸上練習・水泳練習	
8	水	15:45	16:45	1:00	笠原中	陸上練習・水泳練習	委員会
9	木			0:00	OFF	OFF	水戸市音楽のつどい
10	金	8:00	16:00	8:00	笠松運動公園屋内プール	県大会	※後日要項配付
11	土	8:00	16:00	8:00	笠松運動公園屋内プール	県大会	※後日要項配付
12	日			0:00	OFF	OFF	
13	月			0:00	OFF	OFF	実力テスト(全学年) 三者面談②
14	火	14:00	15:00	1:00	笠原中	陸上練習・水泳練習	三者面談③短縮日課 県大会出場部のみ部活
15	水	14:00	15:00	1:00	笠原中	陸上練習・水泳練習	三者面談④短縮日課 県大会出場部のみ部活
16	木			0:00	OFF	OFF	三者面談⑤短縮日課
17	金			0:00	OFF	OFF	授業最終日
18	土			0:00	OFF	OFF	夏季休業(～8/31まで)
19	日			0:00	OFF	OFF	
20	月			0:00	OFF	OFF	海の日
21	火			0:00	OFF	OFF	
22	水	8:00	10:30	2:30	笠原中	水泳練習	
23	木			0:00	OFF	OFF	
24	金	8:00	10:30	2:30	笠原中	水泳練習	
25	土			0:00	OFF	OFF	
26	日			0:00	OFF	OFF	
27	月	8:00	10:30	2:30	笠原中	水泳練習	
28	火			0:00	OFF	OFF	
29	水	8:00	10:30	2:30	笠原中	水泳練習	
30	木	8:00	10:30	2:30	笠原中	水泳練習	
31	金	8:00	10:30	2:30	笠原中	水泳練習	
合計時間				39:40			

【8月の練習について】

☆7月1日現在の予定になります。練習日等に変更がある場合は、部活ミーティングやテトル等でお知らせします。
 ☆暑さ等で部活が中止になった場合は、家の中でストレッチをするなどして体をほぐしたり、夏休みの課題を進めるなど、各自で体力増強・体幹強化、学力向上などに励んでください。

☆貴重な夏休みです。大会当日の送迎や、休日の小吹運動公園屋内プールまでの送迎をしてくれる保護者の方、感謝の気持ちを伝え、家族のために自分にできることを探して、取り組みましょう。

