

# 墨田区立向島中 夏休み 水泳教室について

平成24年7月12日  
向島中体育行事委員会

- 1 目的
- ・基礎的な泳法を身につけ、泳力の向上をはかる。
  - ・夏季休業中の学習活動の一環として積極的に参加し、体力の維持と増進をはかる。

- 2 日程 7月30日(月)～8月3日(金)  
8月22日(水)～8月28日(火)  
全校生徒 必ず2回以上参加しよう。
- 7月30日(月) 1回目 男子 2回目 女子  
31日(火) 1回目 女子 2回目 男子  
8月 1日(水) 1回目 男子 2回目 女子  
2日(木) 1回目 女子 2回目 男子  
3日(金) 1回目 男子 2回目 女子
- 後半初日は1回目女子、2回目男子の順で入水し、前半同様交代制とする。

- 3 時程 1回目:8:50～10:25 2回目:10:30～12:05

1	2	
8:50～9:00	10:30～10:40	登校、プールカードを提出
9:00	10:40	更衣して、プールサイドに集合・開始
10:15	11:55	点呼、体操・終了
10:25	12:05	下校

- 4 更衣 男女ともプールの更衣室

- 5 持ち物 ①水着 ②帽子 ③バスタオル ④水泳カード  
※必要な人は、ゴーグル可

- 6 水泳  
カード
- ・カードを忘れた場合、保護者印がない場合はプールに入れない。
  - ・登校したら、更衣室の前に置いてある箱に、学年別にカードを入れる。
  - ・終了後は出席印を確かめ、カードを忘れずに受け取る。

- 7 注意事項
- ①忘れものをした人はプールに入れない。
  - ②集合時間に遅れた人は入れない。
  - ③途中での退水は原則的に認めない。
  - ④指導側の指示に従わない場合はただちに退水とする。
  - ⑤プール内では必ず帽子をかぶる。

- 8 健康チェック
- |                                         |                                            |                                     |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 体温             | <input type="checkbox"/> 体調はよいか。           | <input type="checkbox"/> 下痢、腹痛はないか。 |
| <input type="checkbox"/> 耳あか、目の充血はないか。  |                                            | <input type="checkbox"/> 睡眠は十分とったか。 |
| <input type="checkbox"/> 食事はきちんととってきたか。 | <input type="checkbox"/> 手・足の爪はきちんと切つてあるか。 |                                     |