

令和2年度（2020年度） 一の宮中学校 各部別（体づくり）計画（4月13日～19日）

新型コロナウイルスへの感染防止のため各部で以下の対策を行いながら、4月13日（月）から段階的に活動を開始いたします。長期間の休校による体力低下等も考えられることから、運動部活動では体力づくり等を中心に、下記の内容等を行う予定です。20日以降の予定については17日（金）に配布いたします。なお、感染状況の変化により変更の可能性もあります。変更する場合はお知らせします。

【4/13～4/19の共通実践対策】

- ①活動は平日のみ2時間程度行う。（土曜・日曜は行わない。）
- ②活動は一の宮中学校内とする。
- ③登校後に、発熱や体調不良などの症状が見られるときは、部活動に参加せず自宅で休養する。
- ④咳エチケットや手洗い、消毒などの徹底を行う。
- ⑤密閉、密集、密接での活動を避ける対策を各部活動ごとに設定した上で活動する。

※1年生の体験入部は4/16（木）から行う。

部活動名	4/13 (月)	4/14 (火)	4/15 (水)	4/16 (木)	4/17 (金)	4/18 (土)	4/19 (日)	各部での練習内容及び対策について
陸上競技	休	○	休	○	○	休	休	一の宮中学校運動場にて活動。短距離、フィールド、長距離とブロックで分かれて活動し、集団走をせず一定の距離を保ちながら走る。雨天時は体育館での活動はせず帰宅。
女子バレーボール	休	○	休	○	○ 外練	休	休	動的ストレッチや基本的なパスなどを中心に換気を行いながら活動する。雨天時の外練は図書室で学習する。
男子バスケットボール	休	○	休	○ 外練	○	休	休	外練習では基礎体力作りを中心としたメニュー。体育館練習では対人練習にならない内容で活動。練習後は手洗い、消毒をし、更衣後帰宅。
女子バスケットボール	休	○ 外練	休	○	○	休	休	4/14 外練：グラウンドや外周、サッカー場を使つてのランニングと基本的なフットワーク。 4/16・17 体育館：ボールを使ったドリブル、シュートの基礎練習。攻防を伴う練習はしない。練習後は手洗い消毒をし、更衣後下校。
剣道	休	○	休	○	○	休	休	距離を保って基本の素振り。竹刀を打突部位に見立てての打ち込み。発声は相手と向き合わない状態で各々が気迫を込めてする。トレーニングは距離を保ち体幹トレーニング。
男子ソフトテニス	休	○	休	○	○	休	休	一の宮中学校テニスコートにて活動。接触をするようなストレッチ等のメニューを避ける。雨天時は室内トレーニングはせずに帰宅。
女子ソフトテニス	休	○	休	○	○	休	休	一の宮中学校テニスコートにて活動。接触をするようなストレッチ等のメニューを避ける。雨天時は室内トレーニングはせずに帰宅。
卓球	休	○	休	○	○	休	休	一の宮中学校卓球場にて活動。男女でA・B班に分け、①基礎打ち、多球練習②外周とトレーニングとし、前後半でA班B班を交代し練習。
女子ソフトボール	休	○	休	○	○	休	休	一の宮中学校運動場にて活動。十分な距離を保ち、キャッチボールやティーバッティングなど基礎練習を行う。雨天時は屋根があるところで素振りを行う。着替えを持参すること。
野球	休	○	休	○	○	休	休	一の宮中学校運動場にて活動。十分な距離を保ち、キャッチボールやティーバッティングなど基礎練習を行う。雨天時は屋根があるところで素振りを行う。
サッカー	休	○	休	○	○	休	休	一の宮中学校運動場にて活動。接触の激しいドリブル練習などは避け、パス、シュート練習を中心に行う。雨天時は体育館練習はせずに帰宅。
吹奏楽	休	○	休	○	○	休	休	教室を分けるなど活動場所を分け、個人やパートでの少人数での練習。合奏練習など密集した中での練習は行わない。
美術	休	○	休	○	○	休	休	美術室で定期的に換気を行い、机を離れた状態で活動する。