

姿川中学校 コロナウイルス対策による部活動方針について

R2. 6. 1

○授業再開当初は放課後の活動のみとし、18:30完全下校(7月も同様)。朝練は、6月15日(月)[1年生は7月2日(木)]から活動可とする。土日祝日の活動は、顧問の判断でガイドラインに準じた範囲で行う。6月中の対外試合は禁止。それ以降は、県内の対外試合のみ可とする。

○屋内の活動は、窓を開放した状態で行い、マスクの着用は活動内容に応じて適切に判断する。飲みもの(水筒など)や個人の所有物(タオルなど)を共有しない。また、活動前後の手洗い・うがいの徹底を行い、必要に応じて使用器具等の消毒も行う。熱中症対策も兼ね、こまめな水分補給を行う。

○発熱・せきなどのかぜの症状がみられる時は、活動の参加を見合わせ自宅で休養する。

○基本的に第1段階では、身体の接近・接触を避けたうえで基礎体力の回復・向上を図る。第2段階では、引き続き三密を避け、不必要な身体の接触を避けつつ、対外試合等に向けて技能の回復・向上を図ることを目的として活動する。

○3年生については、大会・コンクールなどが無い場合でも原則として7月末までの活動とする。各競技において代替の試合等がある場合はそれに従う。ただし、現時点より退部を希望するものについては退部とせず、引退扱いとする。

各部の対応について(水曜日、土日どちらかは休止)

| 部活動名 | 第1段階：2日(火)から14日(日) | 第2段階：15日(月)から30日(火) |
|-----------|--|---|
| 野球部 | 使用ベンチを分け、着替え、休憩をする。グラウンドの整備、体力づくり、個人練習。集合隊形を工夫して指示を受ける。 | 使用ベンチを分け、着替え、休憩をする。実践を想定した複数人での練習。集合隊形を工夫して指示を受ける。 |
| サッカー部 | 荷物を置く間隔を空け(1m)、着替えをする。グラウンドの整備、体力づくり、個人練習(2m以上離れる)をする。集合隊形についても密集はしない。 | 荷物を置く間隔を空け(1m)、着替えをする。実践を踏まえたグループ戦術の練習などを段階的に行う。集合隊形についても密集はしない。 |
| 男子バレーボール部 | 部室での着替えは行わず、体育館の縁で着替えをする。状況によりマスクをつけ、個人を中心に体幹トレーニングを中心とした体力づくり、ボールを使った練習を行う。密集、密着、密接を避け、窓を開け、隊形に注意しておこなう。 | 部室での着替えは行わず、物品の出し入れを必要最小人数で行う。(着替えに部室を使わない)様子を見てサーブ、パス、対人レシーブ、アタック練習を行う。 |
| 女子バレーボール部 | ○三密回避および感染症予防の手立て:①更衣・準備において、部室は使用せず、ステージ袖で間隔を十分に取って無言で行う。②休憩時間の無用な会話・接近を禁止する。③練習前後に手指から肘までを十分に洗う。④マスク着用⑤十分な換気 ○体力回復の手立て:①十分に間隔を取ったランニング・縄跳び・体幹トレーニングで心肺能力を回復させる。②十分に間隔を取 | ○三密回避および感染症予防の手立て:①更衣・準備において、部室は使用せず、ステージ袖で間隔を十分に取って無言で行う。②休憩時間の無用な会話・接近を禁止する。③練習前後に手指から肘までを十分に洗う。④マスク着用⑤十分な換気 ○体力および競技力回復の手立て:①十分に間隔を取った筋力トレーニング・体幹トレーニング等で身体のコディションを整える。②パ |

| | ったバス・レシーブ等の基本的なボール練習を行う。 | ス・レシーブ等に加え、組織的な攻守の練習を段階的に行う。 |
|-------------|--|--|
| 男子バスケットボール部 | <ul style="list-style-type: none"> ・部室は使用せず、ステージ袖で間隔を空け、無言で着替える。練習前後の手とボールの消毒。状況によりマスク着用。窓を開け換気。 ・集合時は密集しない。 ・体づくり、ボールを扱い個々で活動できる基礎トレーニング | <ul style="list-style-type: none"> ・部室は使用せず、ステージ袖で間隔を空け、無言で着替える。練習前後の手とボールの消毒。状況によりマスク着用。窓を開け換気。 ・集合時は密集しない。 ・実践的な練習を段階的に行う。 |
| 女子バスケットボール部 | <ul style="list-style-type: none"> ・部室は使用せず、中2階またはステージ袖で間隔を空け、無言で着替える。練習前後の手指とボールの消毒。状況によりマスク着用。窓を開け換気。 ・集合時は密集しない。 ・体づくり、ボールを扱い個々で活動できる基礎トレーニング | <ul style="list-style-type: none"> ・部室は使用せず、中2階またはステージ袖で間隔を空け、無言で着替える。練習前後の手指とボールの消毒。状況によりマスク着用。窓を開け換気。 ・集合時は密集しない。 ・実践的な練習を段階的に行う。 |
| 男子ソフトテニス部 | <ul style="list-style-type: none"> ・荷物を置く場所を分けて、着替えの際に密接にならないようにする。 ・コート1面で練習する生徒は10名程度に限定する。 ・コートの整備、体力作り、個人練習を練習の中心とする。 | <ul style="list-style-type: none"> ・荷物を置く場所を分けて、着替えの際に密接にならないようにする。 ・コート1面で練習する生徒は10名程度に限定する。 ・間隔を空けながら、グループで実践的な練習を段階的にしていく。 |
| 女子ソフトテニス部 | <ul style="list-style-type: none"> ・荷物を置く場所を分けて、着替えの際に密接にならないようにする。 ・コート1面で練習する生徒は10名程度に限定する。 ・コートの整備、体力作り、個人練習を練習の中心とする。 | <ul style="list-style-type: none"> ・荷物を置く場所を分けて、着替えの際に密接にならないようにする。 ・コート1面で練習する生徒は10名程度に限定する。 ・間隔を空けながら、グループで実践的な練習を段階的にしていく。 |
| 男子卓球部 | <ul style="list-style-type: none"> ・荷物を置く場所を分けて間隔をあけ、密を避ける。 ・少人数グループを編成し、場所を分けて練習に取り組む。 ・体づくりや体幹トレーニング、素振りなどの個人練習を行う。 ・休憩中の手洗いうがい、換気の徹底。 | <ul style="list-style-type: none"> ・荷物を置く場所を分けて間隔をあけ、密を避ける。 ・少人数グループを編成し、場所を分けて練習に取り組む。 ・体づくりや体幹トレーニング、素振りなどの個人練習を行う。 ・ボールを使い、ラリー練習や多球練習を行う。台に入る人数は2人までとする。 ・休憩中の手洗いうがい、換気の徹底。 |
| 女子卓球部 | <ul style="list-style-type: none"> ・荷物を置く場所を分けて間隔をあけ、密を避ける。 ・少人数グループを編成し、場所を分けて練習に取り組む。 ・体づくりや体幹トレーニング、素振りなどの個人練習を行う。 ・休憩中の手洗いうがい、換気の徹底。 | <ul style="list-style-type: none"> ・荷物を置く場所を分けて間隔をあけ、密を避ける。 ・少人数グループを編成し、場所を分けて練習に取り組む。 ・体づくりや体幹トレーニング、素振りなどの個人練習を行う。 ・ボールを使い、ラリー練習や多球練習を行う。台に入る人数は2人までとする。 ・休憩中の手洗いうがい、換気の徹底。 |
| 剣道部 | <ul style="list-style-type: none"> ・当面、対人的な稽古は中止。 ・三密を避け、換気や使用道具の消毒を行う。 ・休憩時間等の会話は必要最低限にし、手指の手洗い・消毒を徹底する。活動中はマスクを着用。 ・トレーニングの内容については、筋力アップや体幹の強化を中心に相互に距離を取って行う。 | <ul style="list-style-type: none"> ・当面、対人的な稽古は中止。 ・三密を避け、換気や使用器具の消毒を行う。 ・休憩時間等の会話は必要最低限にし、手指の手洗い・消毒を徹底する。活動中はマスクを着用。 ・トレーニングの内容については、筋力アップや体幹の強化を中心に相互に距離を取って行う。 ・素振りや足さばきの練習を行う。 |

| | | |
|-------|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ・素振りや足さばきの練習を行う。 | |
| 陸上競技部 | <ul style="list-style-type: none"> ・部室への入室制限。(一度に1名ずつ、着替えをしない、個人の荷物を置かない。) ・着替え場所・荷物置場の密を避ける。 ・間接的な接触のある練習を避ける。(ボール等を利用した練習・マットの共有など) ・手・練習器具の消毒(開始時・終了時) ・ランニングロードの一方通行(至近距離での対面を避ける) ・集団走(特に長距離)を行わない。 ・頻繁な手洗いの実施 | <ul style="list-style-type: none"> ・部室への入室制限(一度に1名ずつ、着替えをしない、個人の荷物を置かない。) ・着替え場所・荷物置場の密を避ける。 ・練習器具の消毒(開始時・終了時) ・ランニングロードの一方通行(至近距離での対面を避ける) ・頻繁な手洗いの実施 |
| 柔道部 | <ul style="list-style-type: none"> ・休憩時間等の会話は必要最低限にし、手指の手洗い・消毒を徹底する。マスク着用 ・道場内練習人数制限(1名8㎡、畳4枚程) ・練習時間:1時間以内 ・練習内容:相手と組み合わない練習のみ(例)受身、筋力トレーニング、一人打ち込み | <ul style="list-style-type: none"> ・休憩時間等の会話は必要最低限にし、手指の手洗い・消毒を徹底する。マスク着用 ・道場内練習人数制限(2名16㎡、畳8枚程) ・練習時間:1時間程度 ・練習内容:相手と組み合う練習開始(例)打ち込み(立技・寝技)、投げ込み、研究 |
| 吹奏楽部 | <ul style="list-style-type: none"> ・可能な限り屋外で練習する。 ・奏者同士の間隔を1.5~2m空け、ベルを向ける方向にも注意を払う。 ・個人練習、パート練習が中心。 | <ul style="list-style-type: none"> ・可能な限り屋外で練習する。 ・奏者同士の間隔を1m以上空け、ベルを向ける方向にも注意を払う。 ・短時間のセッション、全体合奏も開始 |
| 演劇部 | <ul style="list-style-type: none"> ・手洗い・体温報告・マスク着用の徹底 ・発声練習を中庭で、空間を保ち、行う。 ・練習時間は1時間程度とする。 ・2チームに分け、2ヶ所で活動する。 | <ul style="list-style-type: none"> ・手洗い・体温報告・マスク着用の徹底 ・発声練習を中庭で、空間を保ち、行う。 ・練習時間は1時間30分程度とする。 ・2チームに分け、2ヶ所で活動する。 |
| 美術部 | <ul style="list-style-type: none"> ・部員を2班に分け、週2日ずつ活動をする。 ・美術室では座席を決め、対角線に座る。 ・返事や必要最低限以外は無言で活動。 | <ul style="list-style-type: none"> ・同左 ・1年生が入部してきたら、各机に1人ずつ配置。 |

正しい手の洗い方

『出典:首相官邸HPより』

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのぼすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

