

新型コロナ対応 部活動 練習方針

<p>共通</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 練習前後や休憩中の手洗いやうがいを徹底する。 • 活動時以外の移動や着替え、下校時には、マスクを必ず着用する。 • マスクを着用して活動することが条件となっている場合は、常にマスクを着用させる。 • 部室内での着替えは原則行わず、道具の出し入れのみとする。 • 活動中は、常人と人とのに間隔をできるだけ空けるように配慮する。 • 集合やあいさつでは、2m以上間隔を空けさせる。 • ウォーミングアップや練習では十分距離をとらせる。 • 水分補給時の対面は避け、お互いの距離をとらせる。 • 水分補給で水道を利用する場合は人数を分散し、手洗い、うがいをさせる。 • 共用の道具（ボール等）以外の個人の道具の貸し借りをさせない。
<p>野球</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 手袋を推奨するなど、共用の道具の取り扱いに配慮する。 • ボールやバットを使った基礎練習に十分に時間をとり、野球の動きや感覚を取り戻す。 • 身体的接触のある練習は、6月中は行わない。 <p><6月3週></p> <ul style="list-style-type: none"> • 距離を確保しながら、ボールやバットを使った基礎的な練習をする • キャッチボール、ティーバッティング、走塁練習などを実施する。 <p><6月4週></p> <ul style="list-style-type: none"> • フリーバッティングやマシーンを使った守備練習、ノックなど実戦的な練習を増やす。 • すべての練習で距離をとり、接触を避けることに留意する。 <p><7月以降></p> <ul style="list-style-type: none"> • 実践を想定した打撃、守備、走塁練習を行う。激しいスライディングを伴うタッチプレーの練習は避ける。 • 対外試合が解禁されれば練習試合を実施する。
<p>女子 バレーボール</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 部室内での着替えでは人数を制限し、道具の出し入れ時はマスクを着用する。 • 個別にストレッチをしてから練習を開始して、けがの防止に努める。 • タッチなど互いに触れる行為はしない。 <p><6月中> ランニング、ストレッチ、体幹トレーニングを行う。 ラダーや軽いダッシュ、なわとびなど取り入れ、休校前の体力に戻していく。 間隔をとってレシーブ、サーブ練習などを行う。 すべての練習で距離をとる、接触を避けることに留意する。</p> <p><7月～> 実践を想定したレシーブ、サーブ、展開練習を行う。 対外試合が解禁されれば練習試合を実施する。 試合中にハイタッチをしない。</p>

<p>バスケットボール (男子・女子)</p>	<p><6月></p> <ul style="list-style-type: none"> ランメニュー、フットワークを多く取り入れ、体力を休校前の状態に戻していく。 ボールハンドリングや距離を取ったシュート練習を行い、ボールの感覚を戻していく。 身体的接触のある練習は、6月中は行わない。 <p>[練習メニュー例]</p> <p>外周、ダッシュなどのランメニュー。 フットワーク（スタンスなど）。 ボールハンドリング、距離を取ったシュート練習（ゴール下、ミドル、スリー）。 2メン、3メン。</p> <p><7月></p> <ul style="list-style-type: none"> 基本的に、バスケット連盟からの指示に従う 6月の内容から運動強度を上げて練習内容を変化させる。 小グループでの対人練習を取り入れ、実践的な感覚を戻していく。 対外試合が解禁されれば、練習試合を実施する。 状況を見て普段通りの練習に戻していく。引き続き、手洗いうがい、換気、マスクの着用などの基本的事項に注意する。 <p>[練習メニュー例]</p> <p>6月の練習メニューに加え、 接触しないよう気を付けながら、1対1、2対2、3対3など小グループでの対人練習。 5対5のゲームに関しては状況を見て判断する。</p>
<p>サッカー</p>	<ul style="list-style-type: none"> 練習はジョギングして体を温めてから、ストレッチを行う。 接触する練習はしない。 練習中につばや痰を吐かないように指導する。 <p><6月3週・4週></p> <ul style="list-style-type: none"> ランニング、ストレッチ、体幹トレーニング 一人一個ずつボールを持たせ、リフティングやボールタッチをする 2人組で5Mの対面サイドキックパス、10Mのインステップパス 20M～30Mの長い距離のロングパス 10M四方の正方形コートを作って、パス回しをする。 シュート練習を行う。 <p><7月以降></p> <p>接触しないパスゲームを取り入れる。 ボールを使った、スピード持久力のトレーニングを取り入れる。</p>

<p>ソフトテニス (男子・女子)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・個別にストレッチをしてから練習を開始して、けがの防止に努める。 <p><6月></p> <ul style="list-style-type: none"> ・間隔をとってのストローク練習、前衛のボレー、スマッシュ等の基本練習、後衛のコース打ち分け等の基本練習。 ・前衛のポジション確認練習。 ・サーブ練習。 ・1ゲームの試合形式練習。 <p><7月></p> <ul style="list-style-type: none"> ・前衛と後衛を組み合わせた試合のフォーメーション練習。 ・5ゲーム、または7ゲームの実践練習。 ・試合中にハイタッチをしない。
<p>卓球 (男子・女子)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・消毒や手洗いなどをこまめに行い、共用の道具の取り扱いに配慮する。 <p><6月中></p> <ul style="list-style-type: none"> ・各学年の活動場所をできるだけ分けて練習をさせる。 ・各卓球台の使用人数を3人までとし、密を避ける。 ・素振り等の練習の際、十分な距離をとる様指導する。 <p><7月～></p> <ul style="list-style-type: none"> ・卓球連盟などの指針に合わせて練習を考える ・当面の間、ダブルスの練習を避けることを推奨する (ITTF ガイドラインに準拠) ・当面の間、練習中のチェンジコート、チェンジエンドは行なわない (ITTF ガイドラインに準拠) 等
<p>剣道 (男子・女子)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・常時2方向以上の換気をする。 ・部室内での着替えは、入る人数を制限する。 ・練習前後、休憩中の手洗いやうがい、消毒を徹底する。 ・面をつけての練習では、必ず面マスクをつけて行う。 ・練習後、剣道具 (面、小手) を消毒する。 <p>※その他、全剣連、中体連からの活動ガイドラインにそって、活動を行う。</p> <p><6月3週・4週></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ランニング、足さばき、素振りやすり足などの中程度の体カトレーニングを行う。 ・筋カトレーニングやなわとび ・サーキットトレーニング ・全剣連から対人稽古再開可能日 (6月10日) にあわせ、体力回復を考えて、3週から時間短縮での面をつけての練習を再開する。(その際、面マスクを着用) <p><7月以降></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ランニング、素振りやすり足などの中程度の体カトレーニングを行う。 ・6月の練習強度をあげての練習を行う。 ・時間短縮での面をつけての練習

<p>柔道 (男子・女子)</p>	<p>全柔連からの指示のもとに練習計画を作成する。(全柔連では第1～5段階) 6月中(第一段階) 接触なし練習 基本マスク着用 ・手洗い、うがい等こまめに実施 ・部室は使用しない 畳の上での距離指示 ・練習内容 準備体操 ランニング 筋トレ ストレッチ 一人打ち込み 状況を見て、ゴム紐を使つての打ち込み(相手を変えない または手袋使用) 柔道のルール説明、基本動作・技等の指導 7月以降(全柔連指示に沿い) 6月中より強度・内容を上げて実施</p>
<p>吹奏楽</p>	<p>6月1週目…1年生:見学のみ(2～3人のグループに分かれて、3年生の誘導のもと、見学する。5時下校、昇降口まで見送る) 2・3年生:廊下や通路で個人練習(横並びで間隔は1m以上) <u>打楽器のみマスクをしてパート練習</u> 2週目…1年生:見学のみ。先生の指導のもと、楽典やソルフェージュ。5時下校。 2・3年生:1週目同様 3週目…1年生:先生の指導のもと、楽典やソルフェージュ、リズム打ち。 2・3年生:2人1組(向かい合わない)で廊下や通路でグループ練習 4週目以降…1年生:先生の指導のもと、腹式呼吸や音出し練習。 2・3年生:2人1組で廊下や通路でグループ練習。 <u>合奏は土曜日のみ。間隔を十分取り、換気に注意する。</u> <u>パート練習は先生の指導のもと実施。</u> <u>*換気・手洗い等学校生活に準ずる。唾吹きタオルは毎日洗濯する。意識を高める。</u></p>
<p>美術</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・活動中は常に窓を全開にし、換気に気を配る。 ・新入部員が多い場合は1・2年生の活動を隔日にし自宅で課題制作するなど工夫し、密集を避ける。 ・内容を厳選し、画力の向上のためのクロッキー等の描画回数を増やす。 ・活動時に使用する画材等は貸し借りをさせない。

演劇	<ul style="list-style-type: none"> ・部室は入り口の扉と窓を全開し、荷物のみを置くようにして、3密を避ける。 ・活動は換気の良い場所で行う。 ・発声練習などの基本練習は、屋外など換気がよく左右の間隔が2m以上とれる場所で実施し、対面にならないよう、それぞれが外側を向くなど工夫する。 ・生徒同士が接近する動作は避ける。 ・部室内の複数生徒が触れそうな窓や扉などは、毎日消毒(除菌)をする。 ・台本は個人所有とし、回し読みなどはしない。 ・大道具や小道具の作成は、当面個人作業を原則とし、共同の道具や工具を使用する時は個人名を記入したナイロン製の手袋を用いる。 <p>(6月3・4週)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・十分な間隔のとれる場所での発声練習を含めた基本練習や、体力づくりを中心に活動する。 ・台本の読み合わせなどは当分避けて、生徒同士が対面にならないよう立ち位置を工夫して、接近することがない即興劇などの活動を行う。 <p>(7月以降)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本練習や体カトレーニングに加え、(現在のところ実施予定の)ジュニア芸術祭に向けての準備や練習を開始する。
----	--