

部活動練習予定（6/1～6/14）
（ 男子ソフトテニス ） 部

【各部共通事項】

- ・ 2週間は基礎練習を中心とした活動とする。
- ・ 2週間は朝の練習は停止する。
- ・ 練習時間は徐々に増やしていく。
- ・ 6月中の対外試合は停止する。
- ・ 次のような運動は行わない。

生徒が密集する運動

近距離で組み合ったり接触したりする場面が多い運動

1 練習内容

- ・ 準備運動
- ・ ランニング
- ・ フットワーク練習
- ・ ボレーボレー
- ・ ショート乱打
- ・ 乱打
- ・ ストレッチ

2 練習終了時刻（練習時間）

月	火	水	木	金	土	日
6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7
17:30	17:30	休み	17:30	17:30	2時間	休み
6/8	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14
17:30	17:30	休み	17:30	17:30	2時間	休み

3 その他

- ・ 個人物（ラケット等）の貸し借りは禁止。
- ・ 個人の荷物（バッグなど）も距離を取って管理する。
- ・ 活動中や活動後にうがい手洗いをを行う。
- ・ ボールやカゴなどの共用物品は極力使用を避け、使った場合は消毒を徹底する。

