

令和2年度 部活動対策メニュー(6月～)

・学校再開1週目は、部活動ごとの顔合わせ（1日）を行い、その他の活動は行わない。

・部活動再開の注意点

①換気や手洗い・用具の消毒の徹底

②密集防止、生徒間距離（2m以上）、分散活動の徹底

③部室使用時の注意の徹底

④段階的に活動を行わせ、6月中旬までは体力回復を考え活動する。

期間	8日(月)～14日(日)	15日(月)～21日(日)	22日(月)～28日(日) 29,30日	7月（予定）	部活動再開～
活動内容	・活動時間（約1時間） 部活動終了 17：30 完全下校 17：45	・活動時間（約1時間） 部活動終了 17：30 完全下校 17：45	・活動時間（約1時間半） 部活動終了 17：15 完全下校 17：30	・通常通り（予定） 部活動終了 18：30 完全下校 18：45	上記3点以外での種目ごとの注意点
野球	・準備運動に時間をかける ・軽いキャッチボール	・準備運動 ・キャッチボール、ティーバッティング	・準備運動 ・バッティング練習 ・守備練習	・準備運動 ・実戦練習	・近い距離で大きい声を出さない。 ・近い距離になる練習の場合はマスクの着用。
サッカー	・体づくり …ジョギング・筋力トレーニング を中心とした練習	・体づくり ・パス&コントロール、シュート	・体づくり ・パス&コントロール、シュート	・体づくり ・ミニゲーム	・合同チームのため、他校との連携を図り活動内容を 生徒、保護者に伝える。
陸上競技	・体力回復メニュー① ジョギング、なわとび、動きづくりな どの負荷が少ないトレ ーニング	・体力回復メニュー② 2週目のメニューにサーキットト レーニングなどを取り込み 心肺機能を高める。	・専門種目に分かれての練習。 基礎練習（各種ドリル） 走ることを中心としたメニュー （強度：弱）	・専門種目に分かれての練習。 基礎練習（各種ドリル） 走ることを中心としたメニュー （強度：弱・中）	・集団での練習を行わない。 （5人程度のグループで練習する。） ・ミーテングは簡潔、短時間で。 ・大きい声を出させない。 ・練習道具は極力使用しない。
ソフト テニス	・準備体操やストレッチに時間 を長めに時間を割く。 ・体力回復のため、素振りや定位置打 ちなどの少ない動きのメニューを行 う。	・軽いランニングもアップに含んで いく。 ・乱打やサービスレシーブのような 多少の動きを伴うメニューの実施。	・ポジション別練習の実施 ・前衛：4コースボレーやスマッ シュ ・後衛：3本打ちや切り返し	・試合展開練習など実際の試合に近 い形で、ゲーム数を短く行わせる。	・ブルーシートを用意し、間隔を取って荷物を置かせる。 ・無理に声を出させずに活動させる。 ・ペア活動の際にはハイタッチなど、接触を伴うこと を禁止する。
卓球	・体力回復に向け、負荷が少なめの体 力作りメニュー ・素振り	・体力回復に向け、負荷が少なめの体 力作りメニュー ・素振り ・基礎練習	・体力回復に向け、負荷が少なめの体 力作りメニュー ・素振り ・基礎練習	・基礎練習 ・試合形式の練習	・荷物はステージ上に間隔をとって置く。 ・卓球台に手をついたり、汗を拭いたりしない。 ・ unnecessaryな会話、発声はしない。 ・ダブルスは行わない。
バレー ボール	・体力回復メニュー （無理のない程度に） →ランニング（校庭）、体幹トレー ニング、肩・股関節のストレッチ	・体力回復メニュー （二週目よりできるように） →ランニング（校庭）、体幹トレー ニング、肩・股関節のストレッチ	・準備運動等を入念に ・ボールを触っての練習 →一人壁パスor一人トス練習	・ネットを張っての練習 →サーブ練習、スパイク練習等	・体育館のドア・窓はすべて開け、生徒個人個人も一 定の距離を保ち活動させる。 ・必要以上に声を発しない。
柔道	・ランニング ・準備体操 ・マニュアル体操 ・筋トレ	1週目メニュー ・1人打ち込み	1週目メニュー ・1人打ち込み	1週目メニュー ・1人打ち込み	・外部指導者の指示に従い、活動する。
美術	・デッサンの基本について ・個人制作	・クロッキー ・個人制作	・デッサン練習 ・個人制作	・各種ポスター作品作成 ・個人制作	・人数に応じて2班に分けて活動する。 ・前を向いて、個人で制作する。 ・筆などの貸し借りはしない。教室の備品を使う際 には終了後よく洗い、消毒する。
吹奏楽	・楽器の調整 ・個人トレーニング （腹式呼吸・腹筋） ・個人練習（基礎練習）	・個人トレーニング （腹式呼吸・腹筋） ・個人練習 （基礎練習・譜読み）	・個人トレーニング （腹式呼吸・腹筋） ・個人練習 （基礎練習・譜読み）	・5人程度でのグループ練習（間隔 をあける） ・個人トレーニング （腹式呼吸・腹筋） ・個人練習（基礎練習・譜読み）	・集団での練習は行わず、パート毎に個人練習のみを 行う。 ・向き合っでの練習はしない。 ・楽器の共有はしない。 ・練習後は、その場の清掃をする。