

横須賀市立岩戸中学校 部活動再開計画 【野球部】

1、今年度の部活動の目標及び運営方針

- ・日々の活動を通しての人間形成
- ・野球技術の向上と大会での勝ち上がり

2、「再開に向けた準備を行う」期間における計画

(1) 休業中の生徒の生活状況から考えられる配慮事項

- ・運動不足からの体力低下を考え、段階を経て練習量を増やしていく。
- ・運動不足からの技能低下を考え、基礎基本をもう一度やり直していく。
- ・生活リズムの変化から、朝練など練習量を段階的に増やしていく。(朝練は当面はなし。)

(2) 部活動を再開する際の感染防止対策

ア、活動前の留意事項 (部室、更衣室の対策を含む)

- ・手洗いを必ず行う。
- ・部室で着替えないで済むように、体操服登校をする。
- ・道具の搬出は決められた少人数で行う。

イ、活動中の留意事項

- ・用具は可能な限り各自が使用し、他の生徒との共用を回避する。
- ・円陣でのミーティングは行わず、距離をとってのミーティングとする。
- ・ランニングは一列にならずに個人で距離をとり行う。
- ・すべての練習で距離をとり感染防止に配慮する。
- ・大きな声は出さない。

ウ、活動後の留意事項 (部室、更衣室の対策を含む)

- ・手洗いを必ず行う。
- ・部室で着替えないで済むように、体操服下校をする。
- ・道具の搬入は決められた少人数で行う。
- ・消毒可能な用具は顧問が消毒する。

エ、対外的な練習試合などの留意事項 (8月18日以降)

- ・公共交通機関での密集を避ける。
- ・できる限り近隣の学校との練習試合にする。
(岩戸中での実施、徒歩圏内・乗車時間が短時間の学校への遠征 など)

3、再開後の練習メニュー

ステップ1 (個人ランニング、ストレッチ、ダッシュ、キャッチボール、トスバッティング、1列ノック など)

ステップ2 (個人ランニング、ストレッチ、ダッシュ、キャッチボール、ピッチング、フリーバッティング、シートノック など)

ステップ3 (個人ランニング、ストレッチ、ダッシュ、キャッチボール、ピッチング、フリーバッテ

イング、シートノック、

実戦練習 など)

※生徒の様子、体調、気温、湿度など、様子を見ながら練習内容は変更していく。