

横須賀市立岩戸中学校 部活動再開計画 【バスケットボール部】

1、今年度の部活動の目標及び運営方針

- ・バスケットボールを通じて人として成長する。
- ・誰からも応援されるチームを目指す。

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

- ・運動不足など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。

(2) 部活動を再開する際の感染防止対策

※活動全体を通して、手指や備品などの消毒をこまめに行う。

ア、活動前の留意事項（部室、更衣室の対策を含む）

- ・更衣室は着替えないで済むように体操服登校をさせる。
- ・道具の搬出は決められた少人数で行う。
- ・体調がすぐれない場合は顧問に報告のもと活動をしない。（咳、発熱、頭痛、のどの痛みなど）
- ・タオルは手洗い用、汗拭き用と分けて使用する。

イ、活動中の留意事項

- ・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ランニングを行う。
- ・すべての練習で距離をとり感染防止に配慮する。ハイタッチなどは行わない。
- ・不要な私語や距離での会話、大きな声は控える。
- ・タオル、水筒など個人のを他人と共有しない、極力他人の物を触らない。

ウ、活動後の留意事項（部室、更衣室の対策を含む）

- ・更衣室は着替えないで済むように体操服下校をさせる。
- ・道具の搬入は決められた少人数で行う。
- ・汗などが付着したシャツは速やかに着替え、使用したものはタオルなどと一緒に袋に入れて持ち帰る。

エ、対外的な練習試合などの留意事項

- ・引率を行い公共交通機関での密集を避ける。

3、再開後の練習メニュー

- ステップ1 （ランニング、ウォーミングアップ、個人シュート練習など）
- ステップ2 （ステップ1＋フットワーク、ハンドリング練習など）
- ステップ3 （ステップ2＋オフェンス・ディフェンス分解練習など）
- ステップ4 （ステップ3までを踏まえたうえでの実践的練習）

※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。