

# 横須賀市立岩戸中学校 部活動再開計画 【男女ソフトテニス部】

## 1、今年度の部活動の目標及び運営方針

- ・あいさつや礼儀を大切に、時間を守ることができる部活動を目指す。
- ・仲間を大切に作る心を育てる。  
→日々のあいさつを徹底し、生徒自ら考えて行動できるような指導を行う。

## 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

#### 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、または指定された練習着での登校をさせる。
- ・道具の搬出は決められた人数でローテーションを組んで行う。（準備と片付けは同じ人が行い、曜日で分ける）

#### イ、活動中の留意事項

- ・今までの対面式で行うが、その際距離を十分にとってミーティングを行う。
- ・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。
- ・大きな声は出さない。（あいさつの声や気持ちは忘れさせない。）

#### 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、または指定された練習着での下校をさせる。
- ・道具の搬入は決められた人数でローテーションを組んで行う。（準備と片付けは同じ人が行い、曜日で分ける）

#### エ、対外的な練習試合などの留意事項（8月18日以降）

- ・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 （個人ランニング、ストレッチ、ダッシュ、体づくり、1本打ち、など）
- ステップ2 （個人ランニング、ストレッチ、1本打ち、サーブ&レシーブ、など）
- ステップ3 （個人ランニング、ストレッチ、1本打ち、サーブ&レシーブ、乱打、前衛・後衛練習、など）
- ステップ4 （個人ランニング、ストレッチ、1本打ち、サーブ&レシーブ、乱打、前衛・後衛練習、試合形式など）

※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。

