

横須賀市立岩戸中学校 部活動再開計画 【サッカー部】

1、今年度の部活動の目標及び運営方針

『応援されるチームになろう』

- ・感謝の気持ちを大切に
- ・前向きな発言や行動
- ・規律ある生活習慣
- ・技術の向上、結果を残す

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

◎活動前・活動中・活動後の手洗い・手指の消毒・利用器具の消毒を徹底する。

ア、活動前の留意事項（部室、更衣室の対策を含む）

- ・部室、更衣室で着替えないで済むように体操服登校をさせる。＊当面の間サッカーソックスは履かない。
- ・感染リスクが高い場所・用具の清掃・消毒をおこなう。
- ・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

- ・密集をしても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。
- ・すべての練習で距離をとり感染防止に配慮する。
- ・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。
- ・練習中の不要な私語や大きな声での会話はしない。
- ・飲み物・タオルは他の人と共有しない。

ウ、活動後の留意事項（部室、更衣室の対策を含む）

- ・手洗い、うがいを必ず行う。
- ・部室で着替えないで済むように、体操服下校をする。
- ・汚れや汗をかいて着替える場合は、マスクを着用し、部室で窓と扉を開け、距離をとり着替える。私語はしない。
- ・用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。(岩戸中での実施や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 (個人アップ、体幹、リフティング、個人ドリブルドリル、シュート練習 など)

ステップ2 (個人アップ、体幹、リフティング、個人ドリブルドリル、シュート練習、2人組対面パス など)

ステップ3 (個人アップ、体幹、リフティング、対面パス、グループ練習、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。