

# 横須賀市立岩戸中学校 部活動再開計画【陸上競技部】

## 1、今年度の部活動の目標及び運営方針

- ・人を大切に、体を大切に、陸上競技を通して社会に通用する人間形成をおこなう

## 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。
- ・発熱、体調不良(咳やのどの痛み等含む)の症状がある場合は、活動には参加できない。

### (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)

- ・更衣室は着替えしないで済むように体操服登校をさせる。
- ・感染リスクが高い場所・用具の清掃・消毒を頻繁におこなう。

#### イ、活動中の留意事項

- ・密集をして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・体操も密にならずに距離・間隔をとりウォーミングアップを行う。
- ・練習中の不要な私語や大きな声での会話は控える。
- ・飲み物・タオルは他の人と共有しない。
- ・頻繁に手洗い・手指の消毒をおこなう。
- ・汗を拭いたタオル等は袋に入れて持ち帰る。

#### ウ、活動後の留意事項(部室、更衣室の対策を含む)

- ・更衣室は着替えしないで済むように体操服下校をさせる。
- ・感染の媒体となりうる共用器具を触れた手で、不用意に顔を触らぬように注意し、練習後は手洗い・洗顔を実施。

#### 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 (ストレッチ、ウォーキング、ゆっくりペースのランニング、基本走など)
- ステップ2 (ランニング、基本走、ボール等の用具を使った練習など)
- ステップ3 (ダッシュ、ジャンプ、ストップ、ターンなど専門的な動きを含んだ練習など)
- ステップ4 (本格的再開に向けた実践的練習など)

※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。