

横須賀市立岩戸中学校 部活動再開計画 【男子バレーボール部】

1、今年度の部活動の目標及び運営方針

- ・バレーボールを通して人としての成長を目指す。
- ・バレーボールを通して人と協力して物事に取り組む力を養う。

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）

- ・更衣室は着替えしないで済むように体操服登校をさせる。
- ・手洗いを徹底させる。

イ、活動中の留意事項

- ・エンジン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。
- ・大きな声は出さない。
- ・必要に応じて休憩の際手洗いをを行う。

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。
- ・更衣室で着替える場合は密にならないようにし、会話は禁止する。
- ・手洗い・うがいを徹底させる。

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 （アップ、ストレッチ、マンツーマン、そのほかの基本プレー、部分的な連係プレーなど）

ステップ2 （アップ、ストレッチ、基本プレー、連係プレー、ミニゲーム形式など）

ステップ3 （アップ、ストレッチ、基本プレー、連係プレー、ゲーム形式など）

通常実施 （通常練習、練習試合など）

※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。