

横須賀市立岩戸中学校 部活動再開計画【バレーボール部】

1、今年度の部活動の目標及び運営方針

- ・素晴らしい社会人の育成
- ・基礎基本の定着
- ・指導者として活動できる人材の育成

2、「再開に向けた準備を行う」期間における活動計画

(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今後、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する。
- ・道具の搬出は少人数で行う。

イ、活動中の留意事項

- ・距離をとってミーティングをする。(横1列か2列)
- ・アップは横一列になり距離をとり行う。
- ・大きな声は出さない。
- ・マスク着用な気候ならば着用する。
- ・必要に応じて練習途中に手を洗う。

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する。
- ・道具の搬入は少人数で行う。
- ・着替える場合は、更衣室で使用する場所を決め、その場所だけを使うようにし、更衣中は話をしない。
- ・必ず手洗いうがいをする。

エ、対外的な練習試合などの留意事項(8月29日以降)

- ・引率を行い密集を避ける。

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。