

6月分

男子バレーボール部 活動計画 兼 感染対策報告書

顧問名 小野 明莉
和氣 緑

活動前	<ul style="list-style-type: none"> ・健康観察（発熱、風邪症状、だるさ、息苦しさ等体調が悪いときは、自宅で休養するよう指導する）。 ・消毒液で、生徒が使用する用具等の消毒を行う。 ・うがい、手洗い、手指の消毒、咳エチケット、ハンカチの持参を徹底する。 ・活動場所の換気（対角線2か所を基本に、可能な限り開放したまま活動する）。 ・部室の利用については、短時間の利用を基本とし、学年ごとに時間をずらして利用する。
-----	---

下校完了時間 平日 18時30分

日	曜日	活動の有無 ○ / 休養日	時 間	場 所	活動内容	活動時の感染対策	備 考
1	月	○	～ 17:35	体育館	○基本練習 ・レセプション	○生徒の心身の状況に配慮して活動する。適宜、健康観察を行う。	
2	火	○	～ 16:35	校庭			・ディグ
3	水	○	～ 16:35	体育館	・サーブ	○身体的距離を確保する。 (フィジカルディスタンス)	
4	木	休養日	～		・スパイク		
5	金	○	～ 16:35	体育館	・ブロック	○20～30分おきに、うがい・手洗い・手指の消毒・水分補給をさせる。水筒は、活動場所に散在して置かせ、部室やトイレの利用は3密を避ける。	
6	土	○	10:00～12:00	体育館	・コート練習		
7	日	休養日	～		○基礎体力の向上	○可能な限りマスクを着用する。 (活動の運動強度に応じて対応)	
8	月	休養日	～				・体幹
9	火	○	～ 17:05	体育館	・ラン	○練習中の近距離での会話や大声での発声をできるだけ控える。	
10	水	○	～ 17:05	体育館	・筋トレ		
11	木	○	～ 18:05	体育館	・鉄棒	○生徒同士や指導者との接触の少ない活動を工夫する。	
12	金	○	～ 17:30	校庭	・ジャンプ		
13	土	○	10:00～12:00	体育館	・ラダー	○1つの練習内容が終わるごとにボールを消毒する。	
14	日	休養日	～		・サーキット		
15	月	○	～ 18:15	体育館	生徒の身体状況等を配慮し、徐々に運動強度を上げていく。	○部室は、荷物置きと着替え時のみの使用に制限する。順番は、3年→2年→1年の順とする。部室内の人数が、3人いないとなるようにする。	
16	火	休養日	～				
17	水	○	～ 17:35	校庭			
18	木	○	～ 18:15	体育館			
19	金	○	～ 17:30	校庭			
20	土	○	10:00～12:00	体育館			
21	日	休養日	～				
22	月	○	～ 18:15	体育館			
23	火	○	～ 18:15	校庭			
24	水	休養日	～				
25	木	○	～ 18:15	体育館			
26	金	○	～ 17:30	校庭			
27	土	○	10:00～12:00	体育館			
28	日	休養日	～				
29	月	○	～ 18:15	体育館			
30	火	○	～ 17:30	校庭			

活動後	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の身体状況など厳重な健康観察のうえ、食事・入浴・睡眠などしっかりと休養をとるよう指導する。 ・生徒が触れた箇所や用具の消毒を行う。 ・うがい、手洗い、手指の消毒、咳エチケットを徹底する。 ・部室の利用については、短時間の利用を基本とし、学年ごとに時間をずらして利用する。 ・解散後は、友だちを待たずに速やかに下校させる。下校時も「3密」を避け、マスクを着用して下校させる。
-----	---