

6月分

女子バレーボール部 活動計画 兼 感染対策報告書

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	○	～ 17:50	校庭	○基本練習 ・レセプション ・ディグ ・サーブ ・スパイク ・ブロック ・コート練習	○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	○	～ 16:50	体育館					
3	水	休養日	～						
4	木	○	～ 17:50	体育館					
5	金	○	～ 16:50	校庭					
6	土	○	8:00 ～ 10:00	体育館					
7	日	休養日	～						
8	月	○	～ 18:20	体育館			○基礎体力の向上 ・タバタ式トレーニング ・体幹トレーニング ・ラントレーニング	○身体的距離を確保する。 (ソーシャルディスタンス)	
9	火	休養日	～						
10	水	○	～ 17:20	体育館					
11	木	○	～ 18:20	体育館					
12	金	○	～ 17:45	体育館					
13	土	○	8:00 ～ 10:00	体育館					
14	日	休養日	～						
15	月	○	～ 18:30	校庭					
16	火	休養日	～						
17	水	○	～ 17:50	体育館					
18	木	○	～ 18:30	校庭					
19	金	○	～ 17:45	体育館					
20	土	○	8:00 ～ 10:00	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。	○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。			
21	日	休養日	～						
22	月	○	～ 18:30	校庭					
23	火	○	～ 18:30	体育館					
24	水	休養日	～						
25	木	○	～ 18:30	校庭					
26	金	○	～ 17:45	体育館					
27	土	○	8:00 ～ 10:00	体育館					
28	日	休養日	～						
29	月	○	～ 18:30	校庭					
30	火	○	～ 17:45	体育館					
						○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)			
						○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。			
						○生徒同士や指導者との接触の少ない活動を工夫する。			
							職員会議		

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、ハンカチの持参を徹底する。 ・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する。下校時も「3密」を避け、マスクを着用して下校する。
-----	---