

6月分

女子テニス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。 ・部室は入り口と窓を開け、1人ずつ入り、道具を出す。
-----	---

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	矢中コート	<ul style="list-style-type: none"> ・感染対策の周知 ・体づくり ・乱打 ・1本打ち ・後衛練習 ・前衛練習 ・レシーブ練習 ・サーブ練習 	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○身体的距離を確保する。（ソーシャルディスタンス） ○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る。 ○水道の利用は3密を避ける。コートの水道と、技術棟の水道を利用し、こまめに手洗いうがいをする。 ○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。 			
2	火	○	～ 16:35	矢中コート					
3	水	○	～ 16:35	矢中コート					
4	木	○	～ 17:35	矢中コート					
5	金	休養日	～						
6	土	○	8:30 ～ 11:00	矢中コート					
7	日	休養日	～						
8	月	○	～ 18:05	矢中コート			<ul style="list-style-type: none"> 体力を戻し、気温に体が慣れてきてから、少しずつ練習の強度を上げる。 		
9	火	○	～ 17:05	矢中コート					
10	水	○	～ 17:05	矢中コート					
11	木	○	～ 18:05	矢中コート					
12	金	休養日	～						
13	土	○	8:30 ～ 11:00	矢中コート					
14	日	休養日	～						
15	月	○	～ 18:15	矢中コート					
16	火	休養日	～						
17	水	○	～ 17:35	矢中コート					
18	木	○	～ 18:15	矢中コート					
19	金	○	～ 17:30	矢中コート					
20	土	○	8:30 ～ 11:00	矢中コート					
21	日	休養日	～						
22	月	○	～ 18:15	矢中コート					
23	火	○	～ 18:15	矢中コート					
24	水	休養日	～						
25	木	○	～ 18:15	矢中コート					
26	金	○	～ 17:30	矢中コート					
27	土	○	8:30 ～ 11:00	矢中コート					
28	日	休養日	～						
29	月	○	～ 18:15	矢中コート					
30	火	○	～ 17:30	矢中コート					

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。 ・部室は入り口と窓を開け、1人ずつ入り、道具を片付ける。消毒後、施錠する。 ・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。
-----	---