

# 令和3年度 サッカ一部 活動予定表

## 8月

日	曜	主な行事予定	部活動	授業	分	活動内容	活動場所	活動時間	完全下校時刻
1	日		×						
2	月	教育相談	○			練習	校庭	13:00-16:00	
3	火	教育相談	○			練習	校庭	9:00-12:00	
4	水	教育相談	○			練習	校庭	13:00-16:00	
5	木	教育相談	○			練習	校庭	9:00-12:00	
6	金	校内研修 部活動午後のみ	△			練習	校庭	13:00-16:00	
7	土		×						
8	日	山の日	×						
9	月	振替休日	○						
10	火	夏季学校閉庁日	○						
11	水	夏季学校閉庁日	○						
12	木	夏季学校閉庁日	○						
13	金	夏季学校閉庁日	○						
14	土		×						
15	日		○						
16	月		×						
17	火		○			練習	校庭	13:00-16:00	
18	水		○			練習	校庭	9:00-12:00	
19	木	全校授業日	×	3	50				
20	金	全校授業日 職員会議	×	3	50				
21	土		○			練習	校庭	8:30-11:30	
22	日		○						
23	月	全学年授業日 全校集会	○	6	50	練習	校庭		
24	火	全校集会授業日	○	6	45	練習	校庭		
25	水	学年部会	×	6	45				
26	木		○	6	50	練習	校庭		
27	金	教育相談	×	6	50				
28	土		○			練習	校庭	8:30-11:30	
29	日		○						
30	月	陸上コーチング	○	5	45	練習	校庭		
31	火	学文会リハーサル	○	5	50	練習	校庭		

### 活動全体の約束

- ・部活動開始のミーティング前に顧問の先生に「部活動活動前チェックリスト」を記入し提出しよう。
- ・活動の前後に手洗いをしましょう。
- ・活動中にマスクをつけることも可能ですが、熱中症などに気をつけて水分補給しましょう。

### 主な活動内容

- W-UP
    - ・ブラジル体操 体幹トレーニング
  - メニュー
    - ・個人練習(対面パス・ドリブル・シュート)
    - ・ポジション ゲーム
  - DOWN
    - JOG, ストレッチ
- ※練習再開後、選手の様子を見てメニューを決めていきます。

### 感染拡大を防ぐ工夫

- ・w-upとdownは前後左右の間隔を広くとって行う。
- ・部室で準備する時には、できるだけ少ない人数で入り、密にならないように気をつける。
- ・体調が優れない場合は練習に参加せず、帰宅する。