

令和3年度 陸上競技部 活動予定表

4 月

日	曜	主な行事予定	部活動	活動内容	活動場所	活動時間	完全下校時刻
1	木	一斉赴任日	△	練習	学校	8:00-11:00	
2	金	職員会議	×	活動中止	—	—	
3	土		×	活動中止	—	—	
4	日		×	活動中止	—	—	
5	月	職員会議	×	活動中止	—	—	
6	火	新入生予備登校	×	活動中止	—	—	
7	水	職員会議	×	活動中止	—	—	
8	木	始業式, 入学式準備	△	一度下校	学校	15:30~	~17:30
9	金	第75回 入学式	△	練習	学校	15:00~	~17:30
10	土		○	練習	未定	8:00-11:00	
11	日		○	休養日	—	—	
12	月	対面式, 補助教材販売日	○	練習	学校	16:00~	~18:00
13	火		○	練習	学校	16:00~	~18:00
14	水	発育測定 給食開始	○	練習	学校	16:00~	~18:00
15	木	A週開始	○	練習	学校	16:00~	~18:00
16	金	専門委員会 部活動中止	×	休養日	—	—	
17	土	開校記念日	○	練習	未定	8:00-11:00	
18	日		○	—	—	—	
19	月	中央委員会	○	練習	学校	16:00~	~18:00
20	火	3年生内科検診	○	練習	学校	16:00~	~18:00
21	水	職員会議 部活動中止	×	—	—	—	
22	木	市中総体専門部総会 尿健診一次	○	練習	学校	16:00~	~18:00
23	金	3年内科検診 尿健診一次予備日	○	練習	学校	16:00~	~18:00
24	土	午前授業 学級懇談	△	練習	学校	16:00~17:45	~18:00
25	日		○	練習	未定	8:00-11:00	
26	月	振替休日	○	—	—	—	
27	火	学年部会, 部活動中止, 校友会任命式	×	—	—	—	
28	水	フリー参観, 部活動集会, 1年生正式入部	○	部集会・練習	学校	16:00~17:45	~18:00
29	木	昭和の日	○	練習	学校	8:00-11:00	
30	金	1年内科健診, 教育相談日, 部活動中止	×	休養日	—	—	

部活動全体の約束

- ・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もしよう。

主な活動内容

○W-UP
JOG, 体操, 動的ストレッチ, 流し100m
○メニュー
変形ダッシュ, 加速走, テンポ走, 折り返し走
種目練習(各種目練習開始前に内容を確認すること)
○DOWN
JOG, 体操, ストレッチ, マッサージ
※練習再開後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。
- ・集団走では, 基本的に決められたグループ毎に走る。
- ・種目練習は休憩時間や試技待ちの時に間隔をとる。
- ・部室や外倉庫で準備する時には, 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こと