

令和3年度陸上競技 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		×			休養日			
2	月	教育相談	○			練習		13:00—16:00	
3	火	教育相談	○			練習		9:00—12:00	
4	水	教育相談	○			練習		13:00—16:00	
5	木	教育相談	○			練習	アスリートパーク	8:00—11:00	
6	金	校内研修 部活動午後のみ	△			休養日			
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		13:00—16:00	
18	水		○			練習	アスリートパーク(外)	9:00—12:00	
19	木	全校授業日	×	3	50	休養日			
20	金	全校授業日 職員会議	×	3	50	休養日			
21	土		○			練習	学校	8:00—11:00	
22	日		○			休養日			
23	月	全学年授業日 全校集会	○	6	50	練習		16:00—18:00	
24	火	全校集会授業日	○	6	45	練習		16:00—18:00	
25	水	学年部会	×	6	45	休養日			
26	木		○	6	50	練習		16:00—18:00	
27	金	教育相談	×	6	50	休養日			
28	土		○			練習	岩沼市陸上競技場	8:30—11:30	
29	日		○			休養日			
30	月	陸上コーチング	○	5	45	練習		16:00—18:00	
31	火	学文会リハーサル	○	5	50	練習		16:00—18:00	

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。

活動内容

感染拡大を防ぐ工夫

- | | |
|---|---|
| <p>OW-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)
ODOWN
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。</p> | <p>・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</p> |
|---|---|