

# 令和3年度 女子ソフトテニス部 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	△	休養日			
2	金	職員会議	×	×			
3	土		×	×			
4	日		×	×			
5	月	職員会議	×	×			
6	火	新入生予備登校	×	×			
7	水	職員会議	×	×			
8	木	始業式, 入学式準備	△	一度下校	練習 学校	15:30 ~ 17:30	~17:30
9	金	第75回 入学式	△	休養日			~17:30
10	土		○	練習	川内⑥⑨	15:00~17:00	
11	日		○	休養日			
12	月	対面式, 補助教材販売日	○	練習	学校	~18:00	~18:00
13	火		○	休養日			~18:00
14	水	発育測定 給食開始	○	練習	学校	~18:00	~18:00
15	木	A週開始	○	朝練	学校	7:30~	~18:00
16	金	専門委員会 部活動中止	×	×			
17	土	<b>開校記念日</b>	○	練習	泉コート	11:00~15:00⑦⑨	
18	日		○	小島杯	青葉山, 川内	6:30集合(選手のみ)	
19	月	中央委員会	○	休養日			~18:00
20	火	3年生内科検診	○	練習	学校	~18:00	~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	○	朝練	学校	7:30~	~18:00
23	金	3年内科検診 尿健診一次予備日	○	練習	学校	~18:00	~18:00
24	土	午前授業 学級懇談	△	朝練	学校	7:30~	~18:00
25	日		○	小島杯	青葉山, 川内	8:00~(選手のみ)	
26	月	振替休日	○	休養日			
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	○	朝練+集会	学校	7:30~	~18:00
29	木	昭和の日	○	小島杯予備日 (大会なし→未定)	青葉山, 川内 (後日連絡)	8:00~(選手のみ)	
30	金	1年内科健診, 教育相談日, 部活動中止	×	×			

### 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(体力回復, 体調を整える)  
ランニング, ストレッチ, 筋トレなど
- メニュー  
一本打ち, 基本ボレー,  
サーブレシーブなど
- DOWN  
ストレッチ

### 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。
- ・個人練習は接触を避け, 間隔を広くとって行う。
- ・種目練習は交代制で行い, 一つの場所に集まらないように工夫する。
- ・練習の準備・片づけをするときは, 密にならないようにする。