

令和3年度 女子ソフトテニス部 活動予定表

5 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	土		○	練習	学校	9:00~12:00	
2	日		×	休養日			
3	月	憲法記念日	×	休養日			
4	火	みどりの日	×	休養日			
5	水	こどもの日	×	休養日			
6	木		○	コート練習	テニスコート	~17:50	18:00
7	金	専門委員会 部活動中止	×				
8	土		×	休養日			
9	日		○	練習	学校	9:00~12:00	
10	月		○	トレーニング	校庭など	~17:50	18:00
11	火		○	コート練習	テニスコート	~17:50	18:00
12	水	市抽選会	×	休養日			
13	木		○	コート練習	テニスコート	~17:50	18:00
14	金		○	トレーニング	校庭など	~17:50	18:00
15	土	広瀬杯(代表3ペア) ※中止になる可能性もあります	△	代表選手 → 8:00大和町総合運動場庭球場 集合 ※参加しない生徒は休養日			
16	日		×	休養日			
17	月	職員会議 部活動なし	×	休養日			
18	火		○	コート練習	テニスコート	~17:50	18:00
19	水		○	トレーニング	校庭など	~17:50	18:00
20	木		○	コート練習	テニスコート	~17:50	18:00
21	金		○	トレーニング	校庭など	~17:50	18:00
22	土	外部のコートが取れていれば、活動場所 が変更になる可能性があります	○	コート練習	テニスコート	9:00~12:00	
23	日		×	休養日			
24	月		○	コート練習	テニスコート	~17:50	18:00
25	火		○	トレーニング	校庭など	~17:50	18:00
26	水	学年部会 部活動中止	×				
27	木		○	コート練習	テニスコート	~17:50	18:00
28	金		○	トレーニング	校庭など	~17:50	18:00
29	土	外部のコートが取れていれば、活動場所 が変更になる可能性があります	○	コート練習	テニスコート	9:00~12:00	
30	日		×	休養日			
31	月		○	コート練習	テニスコート	~17:50	18:00

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。