

令和3年度 バドミントン部 活動予定表

10月

顧問氏名 障子上ちひろ

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	金	衣替え	○	6	50	朝練	体育館全面	7:30~8:05	18:00
2	土		○			練習	体育館全面	9:00~12:00	
3	日		×						
4	月	フリー参観 学年懇談	×	6	50				18:00
5	火		○	6	50	練習	体育館半面	16:30~18:00	18:00
6	水		○	6	50	練習	体育館半面	16:30~18:00	18:00
7	木		○	6	50	朝練	体育館全面	7:30~8:05	18:00
8	金	終業式 市新人大会激励会	○	6	45	練習	体育館半面	16:30~18:00	18:00
9	土	新人大会	○			大会	青葉体育館		
10	日	新人大会	○			大会	青葉体育館		
11	月	臨時休業	○			練習	体育館全面	13:00~16:00	
12	火	臨時休業	○			練習	体育館全面	9:00~12:00	
13	水	臨時休業	×						
14	木	始業式 報告会 職員会議	×	6	50				17:30
15	金	学年会	×	6	45				17:30
16	土		×						
17	日	3学年修学旅行 19日まで	○			練習	体育館全面	13:00~16:00	
18	月		○	6	50	外練	外	16:30~18:00	17:30
19	火		○	6	50	練習	体育館全面	16:30~18:00	17:30
20	水	2学年野外活動 21日まで	×	6	50				17:30
21	木		○	6	50	外練	外	16:30~18:00	17:30
22	金	校外学習	○	6	50	練習	体育館全面	16:30~18:00	17:30
23	土		○			練習	体育館全面	9:00~12:00	
24	日		×						
25	月		○	6	45	外練	外	16:30~18:00	17:30
26	火		○	6	50	練習	体育館半面	16:30~18:00	17:30
27	水	専門委員会	×	6	50				17:30
28	木	教科外研究会	×	5	45				17:30
29	金	中央委員会	○	6	50	外練	外	16:30~18:00	17:30
30	土		×						
31	日		○			練習	体育館全面	13:00~16:00	

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

感染拡大を防ぐ工夫

- 個人練習(体力回復, 体調を整えるための練習)
ランニング, ストレッチ, 筋力トレーニング, ラダー
- 個人練習(技術練習)
素振り, 壁打ち, フットワーク, シャトル置き
- グループ練習(対人での練習)
基礎打ち, パターン練習, ゲーム練習
ノック ※シャトルをノッカーに手渡しをすることがある。
※練習再開後の様子を見てメニューを決めています。
- ・練習中は, 前後左右の間隔を広くとって行う。
- ・コートの中に入る人数を制限して行う。
- ・休憩時間や順番待ちの時に間隔をとる。
- ・用具は自分の物を使用し, 物の貸し借りなどは行わない。
- また, ゴーグルなどは, 除菌を行いながら使用する。
- ・準備や片付けなどを行うときに密にならないように役割を分散しながら行う。