

令和3年度バドミントン部 活動予定表

7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	木	合唱コンクールリハーサル	○	6時間	50分	外練	外	16:30~18:00	18:00
2	金	合唱コンクール職員打ち合わせ	○	6時間	45分	朝練	体育館全面	7:30~8:05	18:00
3	土		○			練習	体育館全面	13:00~16:00	
4	日		×				女子県大会出場者 強化練習会		
5	月	B週スタート	○	6時間	45分	外練	外	16:30~18:00	18:00
6	火		○	6時間	45分	練習	体育館全面	16:30~18:00	18:00
7	水	合唱コンクール事前指導	○	6時間	45分	朝練	体育館全面	7:30~8:05	18:00
8	木	合唱コンクール	×						
9	金	善導声掛けパトロール	○	6時間	50分	練習	体育館半面	16:30~18:00	18:00
10	土		○			練習	体育館全面	9:00~12:00	
11	日		×				男子県大会出場者 強化練習会		
12	月		○	6時間	50分	朝練	体育館全面	7:30~8:05	18:00
13	火	全地区巡視	○	6時間	50分	練習	体育館半面	16:30~18:00	18:00
14	水	専門委員会	×						
15	木	1年防災訓練	○	6時間	50分	練習	体育館全面	16:30~18:00	
16	金	中央委員会	○	6時間	50分	練習	体育館半面	16:30~18:00	
17	土		○			練習試合	東北高校	13:00~16:00	
18	日		×						
19	月		○			朝練	体育館全面	7:30~8:05	
20	火	全校集会 激励会	×						
21	水	夏期休業	○			練習	体育館全面	8:00~10:30	
22	木	海の日	×						
23	金	スポーツの日	×						
24	土	県総体	○			県大会	カメイアリーナ仙台		
25	日	県総体	○			県大会	カメイアリーナ仙台		
26	月	教育相談	○			県大会	カメイアリーナ仙台		
27	火	教育相談	○			練習	体育館全面	13:00~15:30	
28	水	教育相談	○			練習	体育館全面	8:00~10:30	
29	木	小中学びの連携	×						
30	金	教育相談	○			練習	体育館全面	8:00~10:30	
31	土		×						

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よう。
- ・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

- 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, シヤトル置き
- 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 ※シヤトルをノッカーに手渡しをすることがあるが
※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

- ・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。