

令和3年度 男子バスケットボール 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		○		体育館	8:00～11:00	
2	日		○		体育館	11:00～14:00	
3	月	憲法記念日	○		体育館	14:00～17:00	
4	火	みどりの日	×				
5	水	こどもの日	×				
6	木		○		外練	～17:45	
7	金	▲専門委員会, 部活動中止, 水曜日の授業	×				
8	土		×				
9	日		○		体育館	13:00～16:00	
10	月	尿検査二次予備日	○		体育館	～17:45	18:00
11	火		○		外練	～17:45	18:00
12	水	市中総体抽選会	○		体育館	～17:45	18:00
13	木		○		外練	～17:45	
14	金	1年心臓病検診 8:50	○		外練	～17:45	18:00
15	土		×				
16	日		○		体育館	9:00～12:00	
17	月	▲職員会議, 部活動中止, 清掃なし	×				
18	火	尿検査対象者のみ回収日	○		外練	～17:45	18:00
19	水		○		体育館	～17:45	18:00
20	木		○		体育館	～17:45	18:00
21	金		○		外練	～17:45	18:00
22	土		○		体育館	13:00～16:00	
23	日		×				
24	月		○		体育館	～17:45	18:00
25	火	中央委員会	○		外練	～17:45	18:00
26	水	▲学年部会,	×				
27	木	全国学力・学習状況調査	○		体育館	～17:45	18:00
28	金		○		外練	～17:45	18:00
29	土		×				
30	日		○		体育館	9:00～12:00	
31	月	1・3年前半歯科検診9:00, 校友会総会	○		外練	～17:45	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

○体力
ランニング, ストレッチ, シャトルラン, 筋力トレーニング
○ファンダメンタル
コーディネーショントレーニング, フットワーク, ドリブルワーク
○パス・シュート
パス&シュートドリル, 2メン, 3メン, 5メン
○対人
1on1, 2on2, 3on3, 4on4, 5on5スクリメージ
◎練習試合

感染拡大を防ぐ工夫

- ・ミーティングは前後左右の間隔を広くとって行う。
- ・練習中は前後左右の間隔を広くとって行う。
- ・練習開始時, 健康チェックを行う。
- ・練習前後, 休憩時, 手洗い・うがいを行う。
- ・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。