

令和3年度女子バスケットボール部 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	△		体育館	10:00~12:00	
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	休養日		
9	金	第75回 入学式	△		体育館	15:00~	~17:30
10	土		○				
11	日		○		体育館	8:30~11:30	
12	月	対面式, 補助教材販売日	○		外練	~17:45	~18:00
13	火		○		体育館	~17:45	~18:00
14	水	発育測定 給食開始	○		外練	~17:45	~18:00
15	木	A週開始	○		休養日		
16	金	専門委員会 部活動中止	×				
17	土	開校記念日	○				
18	日		○		体育館	13:00~16:00	
19	月	中央委員会	○		体育館	~17:45	~18:00
20	火	3年生内科検診	○		外練	~17:45	~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	○		体育館	~17:45	~18:00
23	金	3年内科検診 尿健診一次予備日	○		外練	~17:45	~18:00
24	土	午前授業 学級懇談	△		外練	16:00~17:45	~18:00
25	日		○				
26	月	振替休日	○				
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	○		体育館	16:00~17:45	~18:00
29	木	昭和の日	○		体育館	8:30~11:30	
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

- 体力UP
ランニング, ストレッチ, 筋カトレーニング, ラダー
- ファンダメンタル
コーディネイトトレーニング, フットワーク, DFフットワーク, ドリブル
- パス・シュート
パス&シュートドリル, 2メン, 3メン, 5メン, シェービングドリル
- 対人, チーム練習
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。
- ・練習中の待機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。
- ・部室や更衣室で準備・片付けをする時には, 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。
- [追加]
・他校との練習試合を検討中でしたが, 緊急事態宣言の発出に伴い, 再度自粛中です。状況に応じて, 実施の準備をします。実施の場合, 顧問間で確認をして行います。