

令和3年度 バレーボール部 活動予定表

10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	金	衣替え	○	6	50	外練	外	～17:45	18:00
2	土		○					12:30～15:30	
3	日		○			練習	体育館	12:00～15:00	
4	月	学級懇談	×	6	50				18:00
5	火		○	6	50	練習	体育館	～17:45	18:00
6	水		○	6	50	練習	体育館	～17:45	18:00
7	木		○	6	50	外練	外	～17:45	18:00
8	金	終業式 市新人大会激励会	○	6	45	練習	体育館	～17:45	18:00
9	土	新人大会	○						
10	日	新人大会	○						
11	月	臨時休業	○						
12	火	臨時休業	○						
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	9:00～12:00	
18	月		○	6	50	練習	体育館	～17:15	17:30
19	火		○	6	50	外練	外	～17:15	17:30
20	水	2学年野外活動 21日まで	○	6	50	練習	体育館	～17:15	17:30
21	木		○	6	50				17:30
22	金	校外学習	○	6	50				17:30
23	土		○			練習	体育館	9:00～12:00	
24	日		○						
25	月		○	6	45	外練	外	～17:15	17:30
26	火		○	6	50	練習	体育館	～17:15	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	～17:15	17:30
30	土		○						
31	日		○			練習	体育館	9:00～12:00	

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

○ウォーミング・アップ
ランニング、体操、ストレッチ
○メニュー
パス、レシーブ練習、サーブ、サーブカットなど
○ダウン
体操、ストレッチ

・ウォーミング・アップ、ダウンは前後左右の間隔を広くとって行う。
・部室や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こと。