

令和4年度女子バスケット部 活動予定表(仮)

4 月 ※土日と朝練は調整です。決定次第連絡いたします。

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	一斉赴任日 職員研修	△			練習	体育館半面	8:00~10:00	
2	土		×						
3	日		×						
4	月	職員会議	×						
5	火	職員会議	×						
6	水	新入生予備登校	×						
7	木	職員会議	×						
8	金	始業式 入学式準備	×	6	50				
9	土		×			合同練習	東仙台中	12:30~17:00	
10	日		×						
11	月	入学式	×	3	50				
12	火	補助教材販売日 発育測定 仮1	○	6	50	外練習	外	~17:45	18:00
13	水	対面式 発育測定 給食開始 仮2	○	6	50	練習	体育館半面	~17:45	18:00
14	木	仙台市標準学力検査 仮3	○	6	50	外練習	外	~17:45	18:00
15	金	A週開始 仮4	○	6	50	練習	体育館半面	~17:45	18:00
16	土		○						
17	日	開校記念日	×			練習	体育館全面	8:00~12:00	
18	月	専門委員会	×	6	45				
19	火	全国学力・学習状況調査 仮5	○	6	50	外練習	外	~17:45	18:00
20	水	仮6	○	6	50	練習	体育館半面	~17:45	18:00
21	木	職員会議	×	5	45				
22	金	師親会総会、授業参観、学年保護者会	×	4	50				
23	土		○						
24	日		×			練習	体育館全面	12:30~16:30	
25	月	校友会任命式 仮7 教育相談	×	6	50				18:00
26	火	3年生内科検診 中央委員会 教育相談	○	6	45	練習	体育館半面	~17:45	18:00
27	水	部活動集会(正式入部)	○	6	50	外練習	外	~17:45	18:00
28	木	学年部会、清掃なし	×	5	45				
29	金								
30	土					練習	体育館全面	8:00~12:00	
1	日								

部活動全体の約束

- ・部活動の前には体調観察を行いましょう。発熱等があった場合には、顧問の先生に連絡しましょう。
- ・活動の前には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しましょう。

主な活動内容

感染拡大を防ぐ工夫

- 体力UP
ランニング、ストレッチ、筋力トレーニング、ラダー
 - 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、DFフットワ
 - 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
 - 対人、チーム練習
1on1、2on2、3on3、4on4、5on5スクリメージ
 - ◎練習試合
- ・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。
 - ・対外試合を検討しています。政府や自治体の発令によっては、変更の場合があります。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。