

令和4年度女子バスケット部 活動予定表

5 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	日		○			休養日			
2	月	安全点検日	○			朝練習	体育館	7:30～	
3	火	憲法記念日	○			練習試合	塩竈ガス体育館	詳細は後日	
4	水	みどりの日	○			練習試合	塩竈ガス体育館	詳細は後日	
5	木	こどもの日	○			練習試合	塩竈ガス体育館	詳細は後日	
6	金	専門委員会 尿検査二次	×	6	45	休養日			
7	土		○						
8	日		○			練習	一中体育館	12:30～16:30	
9	月	尿検査二次予備日 3年部活	○	6	50	朝練習	体育館	7:30～	
10	火	修学旅行①	○	6	50	練習	体育館半面	～17:45	18:00
11	水	修学旅行② 市中体連抽選会	○	5	45	朝練習	体育館	7:30～	
12	木	修学旅行③ 校外学習 教科研究会	×	5	45	休養日			
13	金	心臓病検診1年 3年生振替休日	○	6	50	練習	体育館半面	～17:45	18:00
14	土	青葉まつり	○						
15	日	青葉まつり	○			練習or練習試合	一中体育館	8:00～12:00	
16	月	職員会議 教育実習スタート	×	5	45	休養日			
17	火		○	6	50	朝練習	体育館	7:30～	
18	水		○	6	50	練習	体育館半面	～17:45	18:00
19	木	教科外研究会	×	5	45	休養日			
20	金	耳鼻科検診3年	○	6	50	外練習	外	～18:15	18:30
21	土		○			練習	一中体育館	12:30～16:30	
22	日		○			練習試合予定	調整中		
23	月	学年部会	×	5	45	休養日			
24	火	ファイナンスパーク3年	○	6	50	外練習	外	～18:15	18:30
25	水	ファイナンスパーク3年	○	6	50	練習	体育館半面	～18:15	18:30
26	木	ファイナンスパーク3年 内科検診1年	○	6	45	休養日			
27	金	眼科検診 中央委員会	○	6	50	練習	体育館半面	～18:15	18:30
28	土		○			練習	一中体育館	8:00～12:00	
29	日		○			練習試合	郡山中	午後予定	
30	月	校友会総会 歯科検診全学年	○	6	50	練習	体育館半面	～18:15	18:30
31	火	部活動強化期間(～10日)	○	5	50	外練習	外	～18:15	18:30

部活動全体の約束

- ・部活動の前後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、筋カトレーニング、ラダー ○ファンダメンタル コーディシントレーニング、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。
---	--