

# 令和4年度 女子バスケットボール部 活動予定表

6 月

中総体前延長期間の前後半切り替え:50分授業16:50, 45分授業16

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
31	火		○	5	50	練習	外→体育館	~18:15	18:30
1	水	安全点検日 衣替え	○	5	50	練習	体育館	~16:50	18:30
2	木	耳鼻科検診1年	○	5	50	休養日			18:30
3	金	内科検診(2年女子)	○	5	45	練習	外→体育館	~18:15	18:30
4	土		○			休み予定	もしかしたら	練習試合	
5	日		○			練習	体育館	12:30~16:30	
6	月	市中総体打ち合わせ	○	5	45	練習	体育館	~16:45	18:30
7	火	部集会(中総体の動き), 歯科検診	○	5	50	練習	体育館	~16:45(変更かも?)	18:30
8	水	市中総体事前指導, 歯科検診	○	5	50	練習	体育館	~16:45	18:30
9	木	市中総体激励会	○	6	50	休養日			18:30
10	金		○	5	50	練習	体育館	~18:15	18:30
11	土	市中総体①	○					別紙参照	
12	日	市中総体②	○					別紙参照	
13	月	市中総体③	○					別紙参照	
14	火	市中総体予備日、弁当持参	○	6	50	練習	体育館	~17:45	18:00
15	水	市中総体報告会	○	6	50	練習	体育館	~17:45	18:00
16	木	振替休業日	△						
17	金	振替休業日	△						
18	土		△						
19	日		△			練習	体育館	12:30~16:30	
20	月	職員会議	×	5	45				
21	火		○	6	50	練習	体育館	~17:45	18:00
22	水	市中総体(水泳), 専門委員会	×	6	45	朝練		8:30~	
23	木	市中総体(水泳), 内科検診	○	6	45	休養日			18:00
24	金	考査前活動禁止	×	6	50				18:00
25	土	特別支援卓球大会 考査前活動禁止	×						
26	日	考査前活動禁止	×						
27	月	中間考査 避難訓練 県中総体抽選	×	6	50				18:00
28	火	合唱コンクール強化期間 中央委員会	○	6	45	練習	外練	~17:45	18:00
29	水	学年部会	×	5	45	朝練		8:30~	18:00
30	木	市駅伝大会監督会議 授業づくり訪問	×	5	45				18:00

※延長を希望した場合は、完全下校18:30までとなります。

## 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しましょう。

## 主な活動内容

## 感染拡大を防ぐ工夫

<ul style="list-style-type: none"> <li>○体力UP ランニング, ストレッチ, 筋力トレーニング, ラダー</li> <li>○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</li> <li>○パス・シュート パス&amp;シュートドリル, 2メン, 3メン, 5メン, シュービ</li> <li>○対人, チーム練習 1on1, 2on2, 3on3, 4on4, 5on5スクリメージ</li> <li>◎練習試合</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミーティングは前後左右の間隔を広くとって行う。</li> <li>・練習中の待機中は前後左右の間隔を広くとって行う。</li> <li>・練習開始時, 健康チェックを行う。</li> <li>・練習前後, 休憩時, 手洗いうがいを行う。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>
--	---