

令和4年度 女子バスケットボール部 活動予定表

7 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	合唱コンクール学年リハーサル	○	6	50	練習	体育館	～18:15	18:30
2	土					合同練習	ウルスラ高校	8:00～昼	
3	日					練習試合	山形	別紙参照	
4	月	▲B周開始, 合唱職員打合せ	○	5	45	休養日予定			18:30
5	火	▲県陸上・水泳抽選会	○	6	45	朝練&外練	体育館	7:30～	18:30
6	水	▲合唱コンクール事前指導	○	6	45	練習	体育館	～18:15	18:30
7	木	▲合唱コンクール	×	6	50				
8	金		○	6	50	外練とミーティング		～18:15	18:30
9	土		○			練習	一中	12:30～16:30	
10	日		○			合同練習	仙台一高	13:00～17:00	
11	月	夏休み前清掃強化週間(～19日)	○	6	45	休養日予定			18:30
12	火	▲善導地区巡視②	○	6	45	練習	体育館	～18:15	18:30
13	水	▲職員会議, 部活中止	×	5	45	朝練	体育館	7:30～	
14	木	授業づくり訪問②	×	4	50				
15	金	教育相談, 部活動中止, 1年生防災講話	×	6	50	練習	体育館	～18:15	18:30
16	土		○			練習試合予定		調整中	
17	日		○			合同練習	一中	8:00～12:00	
18	月	海の日	○			練習予定	一中	12:30～16:30	
19	火		○	6	50	練習	体育館	～18:15	18:30
20	水	全校集会, 県大会・コンクール 激励会	○	6	50	練習	体育館	～18:15	18:30
21	木	夏期休業日開始～8/19	○			県中総体			
22	金	県中総体	○			練習	体育館	8:00～10:30	
23	土	県中総体	×			県中総体			
24	日	県中総体	×			県中総体			
25	月	県中総体	○			練習	体育館	13:00～15:30	
26	火	教育相談	○			練習	体育館	8:00～10:30	
27	水	教育相談	○			練習	体育館	8:00～10:30	
28	木	教育相談	○			練習	体育館	10:30～13:00	
29	金	小中学びの連携研修(小中合同)	×			休養日			
30	土		×			休養日			
31	日		×			休養日			

※延長をかける場合は18:30になる場合もあります。

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"> ○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
コーディネーショントレーニング, フットワーク, DFフットワーク ○パス・シュート
パス&シュートドリル, 2メン, 3メン, 5メン, シェーブ ○対人, チーム練習
1on1, 2on2, 3on3, 4on4, 5on5スクリメージ ◎練習試合 | <ul style="list-style-type: none"> ・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。 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|