

## 《部活動再開に向けて》

緊急事態宣言発令中、本校では部活動を見合わせてきました。部活動に対して意欲的な思いのある生徒たちや各秋季大会の開催が予定されていることを鑑みて、コロナ対策を行ったうえで、緊急事態宣言解除後に部活動の再開を行いたいと思います。

### 【目的】

- ・部活動での感染（クラスター）防止の徹底をする。
- ・各大会で怪我をしないような体力づくりをする。

### 【基本的なコロナ対策】

- ・練習前、練習後の健康チェックの徹底をする。
- ・練習前、練習後の手洗いうがい、消毒の徹底をする。
- ・マスクを外した際の練習は、接触は避ける。
- ・運動以外の時は、マスクを着用する。
- ・段階的な再開を行う。
  - ① 部活動ミーティング（今後の活動計画やコロナ対策等）
  - ② 部活動再開準備（活動場所でのコロナ対策の徹底）
  - ③ 部活動再開
- ・顧問が活動場所に行けない場合は部活動を行わない。
- ・用具、器具の消毒は、活動前、活動後に必ず行う。
- ・風邪症状や感染が心配な場合は、部活動に参加せず休むようにする。
- ・荷物は距離をとって置く。また、水筒等も同様とする。
- ・声掛け等で大きな声を出さない。

※部活動ごとのコロナ対策も掲載してありますのでご覧下さい。

何卒、御理解、御協力をよろしくお願いいたします。

部活動名	男子バレーボール 部
顧問名	岡 賢一郎 杉山尚人
≪具体的なコロナ対策≫ <ul style="list-style-type: none"> <li>・練習前後の手洗い、消毒</li> <li>・練習後の道具の消毒</li> <li>・タオル等の貸借厳禁</li> <li>・給水時はしゃべらない。</li> <li>・大声を出さない。</li> <li>・タッチをしない</li> </ul>	
≪コロナ対策用の練習内容≫ <ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的に内容は変わらない。</li> <li>・円になってのストレッチを行わない。</li> <li>・練習コートの日固定</li> <li>・オールコート練習は隔日</li> </ul>	

部活動名	女子バレーボール 部
顧問名	山本 彩加 大友雪香
≪具体的なコロナ対策≫ <ul style="list-style-type: none"> <li>・練習前後の手洗い、消毒</li> <li>・練習後の道具の消毒</li> <li>・タオル等の貸借厳禁</li> <li>・給水時はしゃべらない。</li> <li>・大声を出さない。</li> <li>・タッチをしない</li> </ul>	
≪コロナ対策用の練習内容≫ <ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的に内容は変わらない。</li> <li>・円になってのストレッチを行わない。</li> <li>・練習コートの日固定</li> <li>・オールコート練習は隔日</li> </ul>	

部活動名	男子バスケットボール 部
顧問名	森 拓斗 蓑毛 正美
<p>《具体的なコロナ対策》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・換気の徹底</li> <li>・手指消毒の徹底 (部活動実施前と終了後のアルコール消毒)</li> <li>・部活動終了後の手洗いうがいの徹底</li> <li>・マスク着用 (呼吸が苦しい場合のみ外してよいとするが話をしないことを徹底する)</li> <li>・接触を避けた練習を実施する</li> <li>・ボールの消毒</li> <li>・荷物置き場をステージの反対側にある窓下に間をあけておく。</li> </ul>	
<p>《コロナ対策用の練習内容》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・接触を避けた練習の実施 例…ハンドリング練習 シューティング練習 フットワーク 筋力トレーニング</li> </ul>	

部活動名	女子バスケットボール 部
顧問名	岩田 和哉 大村 文子
<p>《具体的なコロナ対策》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・準備前、片付け後はせっけんを使用して手洗いし消毒をする</li> <li>・窓を開け、換気をしながら活動する</li> <li>・部活動開始時終了時の整列は、場所を指定し間隔を空ける</li> <li>・活動中大きな声を出さない</li> <li>・給水用の水筒やタオルは、場所を指定し離して置く</li> <li>・順番を待つときは、1 m以上間隔をあける</li> <li>・給水時以外はマスクを着用する</li> <li>・ボール、タイマーは使用後に消毒する</li> </ul>	
<p>《コロナ対策用の練習内容》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・身体接触を強化目的とする練習は行わない</li> <li>・パス、ドリブル、シュートを中心とした基本練習</li> <li>・個人、2人組の練習</li> </ul>	

部活動名	男子卓球部
顧問名	岩崎智美 勝又真奈美
<p>《具体的なコロナ対策》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・平日の活動においては、体育館での活動人数を制限する。 体育館での活動人数が最大12人となるようにグループに分け、活動する。</li> <li>・体育館で活動しないグループは下校もしくは、教室でミーティングをしたり、卓球DVDの視聴をしたりする。</li> <li>・土日の活動においては、卓球台14台を使用して全員で活動する。</li> <li>・練習中はできる限りマスクを着用する。激しい運動の際には外してもよいこととするが、会話はしない。</li> <li>・活動前後の手洗い、消毒を徹底する。また、消毒できる用具（球、球拾いネット、カウンターなど）の消毒を行う。</li> </ul>	
<p>《コロナ対策用の練習内容》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・準備体操など声を出す活動の際には、両手間隔に広がりマスクを着用する。</li> <li>・練習相手がある程度固定し、一度の練習で多くの生徒と関わりをもたないよう配慮する。</li> <li>・ラケット等の忘れ物をした際には、生徒同士での貸し借りを行わないようにする。</li> <li>・平日の活動では、使用する球を一人一球までとする。使用した球は、練習終了後消毒をする。</li> </ul>	

部活動名	女子卓球部
顧問名	伊藤弥生 近藤司
<p>《具体的なコロナ対策》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人数が多いため、平日は半分の人数で活動する。(①…16人 ②…15人) ※体育館での活動ができないグループは、教室でミーティング、卓球DVDの視聴、練習なしのいずれかにする予定。</li> <li>・平日は全体で8台使用し、1台を2人で使用する。</li> <li>・準備の前と片付け後の手洗い・消毒の徹底。</li> <li>・土日は14台を使用し、全員で活動。(手洗い・消毒の徹底)</li> <li>・練習中はできる限りマスクの着用。激しい運動の際には外すことも考えられるが、会話はしない。</li> <li>・球拾いの網やカウンターなど可能なものは消毒を行う。</li> </ul>	
<p>《コロナ対策用の練習内容》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・準備体操など声を出すときには両手間隔に広がり、マスクを着用する。または、声を出さず、部長の声出しのみで行う。</li> <li>・台に入るペアは変えずに練習を行う。</li> <li>・ラケット等を忘れた場合には貸出や生徒同士での貸し借りは行わない。</li> <li>・ボールは1人1球（1台で2球）使用し、練習後に消毒を行う。</li> </ul>	

部活動名	男子ソフトテニス部
顧問名	西原拓伸 野木智
≪具体的なコロナ対策≫ <ul style="list-style-type: none"> <li>・練習前後に用具の消毒を行う。</li> <li>・荷物置き場、水筒置き場は学年ごとに場所を決め、距離を取って置く。</li> <li>・水分補給時は、他者と1m以上離れて会話をしない。</li> </ul>	
≪コロナ対策用の練習内容≫ <ul style="list-style-type: none"> <li>・集合する時には、密集を避け、マスクを着用する。</li> <li>・体操時など、号令や声出しが必要な場合は、マスクを着用する。</li> <li>・練習中縦列を作る場合は、1m以上離れる。</li> </ul>	

部活動名	女子ソフトテニス部
顧問名	下川早智子 橋本怜 掛橋智美
≪具体的なコロナ対策≫ <ul style="list-style-type: none"> <li>・練習前後に用具の消毒を行う。</li> <li>・荷物置き場、水筒置き場は学年ごとに場所を決め、距離を取って置く。</li> <li>・水分補給時は、他者と1m以上離れて会話をしない。</li> </ul>	
≪コロナ対策用の練習内容≫ <ul style="list-style-type: none"> <li>・集合する時には、密集を避け、マスクを着用する。</li> <li>・体操時など、号令や声出しが必要な場合は、マスクを着用する。</li> <li>・練習中縦列を作る場合は、1m以上離れる。</li> </ul>	

部活動名	野球 部
顧問名	山田航介 三輪幸紀
≪具体的なコロナ対策≫ <ul style="list-style-type: none"> <li>・学年で分けて荷物を整理しておき、個人の間隔も1・5M以上あける。</li> <li>・可能な限り、使用するものは個人のものとする。</li> <li>・複数使用するものはその都度消毒をおこなう。</li> <li>・3M以上離れている場合のみ、マスクをしての声出しを許可する。</li> </ul>	
≪コロナ対策用の練習内容≫ <ul style="list-style-type: none"> <li>・声は出さない</li> <li>・息苦しさを緩和するため、走るときなどの時のみ鼻を出すのを許可する。</li> <li>・共通で使用するもの以外は極力本人以外が触れないように注意する。共通して使用する時には消毒を徹底する。</li> </ul>	

部活動名	サッカー 部
顧問名	澤 裕次郎 伊倉 翼
<p>《具体的なコロナ対策》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・荷物の置き場所を1年生と2年生で分け、各学年の荷物も1 m以上の間隔を空けて置くようにする。</li> <li>・集合時はマスクを着用する。</li> <li>・部活動終了後には手洗いをする。</li> </ul>	
<p>《コロナ対策用の練習内容》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチのときは間隔を空けて行う。</li> <li>・各メニューにおいて、隣のグループとの間隔を空ける。</li> </ul>	

部活動名	ソフトボール 部
顧問名	羽田 葵 吉田翔也
<p>《具体的なコロナ対策》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・練習前後の体調管理</li> <li>・練習前後の手洗い</li> <li>・手指、道具の消毒</li> <li>・ソーシャルディスタンスを保ったままのウォーミングアップ、ダウン</li> <li>・集合時のマスク着用徹底</li> <li>・一斉に給水タイムをとらず、個別に給水タイムをとる</li> <li>・給水場所を離し、選手同士近づかないように配慮する</li> <li>・荷物置き場を広げ、密にならないようにする。</li> </ul>	
<p>《コロナ対策用の練習内容》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・必要最低限の声出し</li> <li>・離れた状態での個人アップ、ダウン</li> <li>・離れた状態でのキャッチボール、トス、ボール回し</li> <li>・マスクを外した状態で近づかない</li> <li>・会話をするときにはマスクを着用する</li> <li>・応援歌、ハイタッチの禁止</li> </ul>	

部活動名	陸上競技 部
顧問名	松永圭司 橋本果歩
<p>《具体的なコロナ対策》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・練習は原則、本校で行う（休日はグラウンド状況によって競技場）</li> <li>・荷物は両手間隔で置く</li> <li>・練習前、中、後に健康観察・手洗い・消毒を行う</li> <li>・練習前後に道具の消毒を行う</li> <li>・練習はAチーム（短距離）、Bチーム（長距離）に分けて行う</li> <li>・走っている時以外はマスクを着用する（息苦しくてマスクを外す場合は、両手間隔の距離を取り、声を出さない）</li> </ul>	
<p>《コロナ対策用の練習内容》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アップとダウンは全体で行うが、両手間隔の距離を取る</li> <li>・個人で走る</li> <li>・共有する道具はその都度消毒する</li> </ul>	

部活動名	吹奏楽 部
顧問名	勝呂恵子 内田慶子
<p>《具体的なコロナ対策》（吹奏楽連盟のガイドラインに準ずる）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カバンの置き方は密にならないよう、間を開ける</li> <li>・密を避けるため、帰りの会終了後、準備ができた人から、練習場所へ移動する（始めの会は行わない）</li> <li>・音楽準備室に入るのは、密にならないよう、最大5名までとする</li> <li>・マスク着用時でも、大きな声で話をしない</li> <li>・活動場所は、2カ所以上窓を開け、常に換気する</li> <li>・楽器演奏時以外は、必ずマスクを着用する</li> <li>・木管楽器は、スワブを頻繁に使用する</li> <li>・金管楽器の唾抜きは、低い位置で丁寧に行う</li> <li>・活動後の練習場所（学習室、PTA室、廊下）の消毒を行う</li> <li>・活動後の石鹸による手洗い、手指消毒の徹底をする</li> <li>・体調不良の場合は、練習に参加しない</li> </ul>	
<p>《コロナ対策用の練習内容》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・練習内容は、ホワイトボードで指示する（なるべく声を出さない）</li> <li>・活動場所では、壁に向かって、隣とは2m（6マス）開ける（個人・パート）</li> <li>・マウスピース練習は飛沫が拡散するので、窓を開けて、外に向かって行う</li> </ul>	

部活動名	美術 部
顧問名	勝又麗衣子 松田正
≪具体的なコロナ対策≫ ・部活動開始時、終了時の挨拶の徹底 ・部活動活動前の作業台、椅子の消毒 ・作業中の私語の禁止	
≪コロナ対策用の練習内容≫ 原則共同制作の中止（行事等で進めなければならない時は人数を5人以下と制限し制作が密にならないように徹底する）	

部活動名	パソコン 部
顧問名	内田 慶子 松田 正
≪具体的なコロナ対策≫ ・パソコン室への入室、退出の際は、手指消毒を徹底する。（各自） ・使用後のパソコンのキーボードや画面の消毒の徹底。（教員） ・パソコン室使用の際には、換気をする。（部長、副部長） ・活動中、必要以外の会話を禁止する。（各自）	
≪コロナ対策用の練習内容≫ ・各自、黙ってタイピング技術向上のため、練習を行う。 ・毎週金曜日には、5分間で何文字打てるかのテストを行い、成果を見る。	