

令和2年 6月 9日 (火)

6月学校再開における新型コロナウイルス感染防止のための部活動対応
運動部、種目ごとの練習内容、配慮事項等について

いわき市立錦中学校

※「令和2年度新型コロナウイルス感染防止のためのガイドライン（いわき市中学校体育連盟）」を踏まえています。

N o 1

種目	推奨される練習方法等	当面避ける練習方法等、または配慮事項
野 球	<p>○屋外なので通常の練習ができる。ただし、接触プレーの可能性のある練習は避ける。</p> <p>○1ポジション1人の守備練習 (待機は2m以上の距離)</p> <p>○バッティング練習 (守備の接触を防ぐ指導・・・ 声を出したプレーヤー以外ボールを追わない等)</p>	<p>●キャッチャー用具類の共有をしない。</p> <p>●バット、グラブ、ヘルメット等共有しない。 →(使用する際は専用の野球手袋)</p> <p>●不特定多数のプレーヤーが接触するボールを用いた練習 →(こまめなボールの消毒) →(休憩ごとに手洗い) →(プレー中に、目や口を触らない指導)</p> <p>●アップの段階での2人組の柔軟体操</p>
ソフト ボール	<p>○屋外なので通常の練習ができる。ただし、接触プレーの可能性のある練習は避ける。</p> <p>○1ポジション1人の守備練習 (待機は2m以上の距離)</p> <p>○バッティング練習 (守備の接触を防ぐ指導・・・ 声を出したプレーヤー以外ボールを追わない等)</p>	<p>●用具の共有をしない。</p> <p>●不特定多数のプレーヤーが接触するボールを用いた練習をしない。 →(こまめなボールの消毒) →(休憩ごとに手洗い) →(プレー中に、目や口を触らない指導)</p> <p>●2人ひと組でのストレッチや筋トレなど、 接触が伴う運動をしない。</p>
サッカー	<p>※距離を2m以上取る。</p> <p>○個人技術練習 ボールタッチ(ジャグリング) マーカーやコーンを用いたドリブル、フェイント練習</p> <p>○ステップワーク (ジグザグランニング、ラダートレーニング等)</p> <p>○パス&コントロール&ムーブ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2人組 ・・・正面のパス、移動しながらのパス ・3人組 ・・・トライアングル(その場で)移動しながらのパス ・4人組・・・トライアングルパス(パスの後ろで動く) ・5人組・・・スクエア(パスの後ろで動く) 	<p>※人との距離が近くなる、接触する練習は避ける。</p> <p>●対人練習(1対1, 2対2など)</p> <p>●ゲーム形式の練習</p> <p>●シュート練習等で、同じ場所に複数人が待機する状態 ※待機する生徒の距離を空ける工夫</p>

種目	推奨される練習方法等	当面避ける練習方法等、または配慮事項
ソフト テニス	<p>※近距離での接触を避ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ウォーミングアップでは、ネットへのダッシュを中心とした補強運動 ○ショート乱打の間隔を広く取る。 ○グランドストローク、前衛練習では、待機生徒が多くなならないようにする。 ○1対1のできる運動を中心に行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ●コート内で密集して行う練習を避ける。 ●ボールを打つために、待機生徒が集まる練習を避け、ボールアップを個別に行う。 ●試合形式での、握手、接触
バレー ボール	<ul style="list-style-type: none"> ○基礎トレーニング ○体幹トレーニング ○ラダートレーニング ○持久走 ○パス練習(2～3人組での練習) ○フェイント、ディグ、レセプション練習(2～3人組) ○サーブ練習 ○スパイク練習 ○ブロック(ステップのみ) 	<p>※練習の合間や練習終了後は手洗い、うがい、手指消毒、換気の徹底</p> <p>※全員が同じボールを何度も触る練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ●二段トス ●スリーメン ●6人をコートに入れての攻防練習 ●紅白戦
卓 球	<p>※換気をこまめに行う。</p> <p>※消毒・・・ボールと台</p> <p>※台の間隔を広く</p> <ul style="list-style-type: none"> ○一般的な練習が可、ただし「身体接触」や「至近距離」が生じないようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ●柔軟体操、補強運動で身体接触を避ける。 ●一台に2人以内 ●至近距離での会話
剣 道	<p>※定期的に換気、手洗い、消毒</p> <ul style="list-style-type: none"> ○走り込み→間隔を空ける ○すり足 →相手と向き合わない ○竹刀振り→相手と向き合わない壁に向かう ○打ち込み→相手を打たずイメージして空を切る ○追い込み→ 同上 ○間合いの駆け引き →剣道マスク、アイガードを着用 ○防具を着用しての動きの練習 <p>※全日本剣道連盟の規定、留意事項に即して実施する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●つばぜり合い ●生徒同士が向き合った練習 ●相手と接触する練習 ●道具の貸し借り

種目	推奨される練習方法等	当面避ける練習方法等、または配慮事項
柔 道	※常時扉や窓を開放し換気。 ○外を走る ○ラダートレーニング ○握力トレーニング ○回転運動、寝技の強化 (前転、後転、井堀、エビ、逆エビ等) ○上半身筋肉トレーニング (腕立て、腹筋、背筋、手押し車等) ○下半身筋肉トレーニング (スクワット、一関節び、アヒル歩き、馬跳び等) ○移動引き ○チューブを使った引き出し ※練習については、全日本柔道連盟 段階1～4の指示による。	●乱取り △「寝技、引き、打ち込み」については段階2として6/9(火)から実施
陸 上 競 技	○ロードや校庭等での個人的な走り込み。 ○個人のできる体感補強や筋力トレーニング ※ランニングのときは間隔を2mより更に長く取る。	●密封された室内でのトレーニング (雨天時の室内練習など) ●用具を共有してのトレーニング (バトンパス等) ●合同トレーニング
※水泳、新体操については、専門の指導者の指示で、感染防止を徹底しながら練習		
共 通		●用具の共有 → (こまめな消毒) → (専用の手袋使用) ●一つのボールに触れる集団プレー → (こまめなボールの消毒) → (休憩ごとに手洗い) → (プレー中に、目や口を触らない指導) ●2人ひと組でのストレッチや筋トレなど、接触が伴う運動 ●部室、荷物置き場で密集しない。 ●ミーティングで生徒が密集しないように距離を置いて座る。 ●不必要な会話や発声をしない。