

部活動再開ガイドライン（運動部）

藤岡市多野郡中学校体育連盟

このガイドラインは「適正な部活動の運営に関する方針（群馬県教育委員会）」及び「部活動の運営に関する方針（藤岡市教育委員会）」を前提とし、「部活動等における対応（群馬県の学校再開ガイドライン）（群馬県教育委員会）」や「学校再開後の部活動及び対外試合等について（通知）（群馬県教育委員会）」に基づいて作成しました。長い期間、思うように練習ができなかったわけですが、部活再開にあたり、このガイドラインに従って、引き続き感染症の予防を行うとともに、熱中症や怪我等にも十分に気をつけて、部活動を段階的に再開します。

【第1段階の活動内容】 6月22日（月）～7月3日（金）

- 新たな目標をもち、それに基づき新たな活動計画を立てる。
- 個人練習を中心に、基礎体力や個人技能の向上をめざす。
- 正しい練習の仕方や効果などを指導資料や映像等を使って確実に習得する。
- 筋力、体幹、柔軟性等の体力や栄養などにかかわる正しい知識を指導資料や映像等を使って確実に習得する。
→ 今後の自主トレーニングや、第2波による臨時休業があった時を想定して
- 心肺機能を高める練習（インターバルやサーキット等）は避ける。
- 練習時間は60分程度とする。（準備・片付けを含む）



【第2段階の活動内容】 7月4日（土）～7月17日（金）

- 第1段階の内容にプラスする。
- 個人技能及びグループ戦術（相手なし）
- ゴール型：グループ戦術（相手なし）の練習の仕方や効果などを正しく理解する。
ネット型：ネットを挟んでの攻防も可能。コートに入らないときも人との距離を意識する。
- 練習時間は90分程度とする。（準備・片付けを含む）

【第3段階での活動内容】 7月18日（土）～メモリアル試合（7/23～8/2）

- 第2段階の内容にプラスする。
- **対人プレーも可** ミニゲームや紅白戦を可能にする。
- 練習時間は120分程度（準備・片付けを含む）
※ 各校では、3年生メモリアル試合を7/23・24・25・26・8/1・8/2の間に実施する。
※ 3年生の試合が終了した後、新チームを発足させる。



★ 気をつけること ★

- ◇ 開始前には、健康状態を顧問の先生に伝え、手指消毒を必ず行う。
- ◇ ウォーミングアップ・休憩・クーリングダウンの時間を十分にとる。
※水分の補給は確実にを行うようにする。
- ◇ 用具の貸し借りはしない。
- ◇ 活動中、「3密」にならないように気をつける。
- ◇ マスクの着用について



※マスクを着用する場合

- ・機密性の高い（産業用や医療用マスク等）はつけてはいけません。
- ・息苦しい場合にはマスクを外し、2m以上距離を開けて休む。

※マスクを着用しない場合

- ・ソーシャルディスタンスを2m以上とる。
- ・ランニング等同じ方向に動く場合にはさらに長い距離を確保する。
- ・不必要な会話や発声は避ける。



※ 当面の間、朝練習は行いません。また、土日はどちらか1日、実施してもよいこととします。