

各競技の特性に応じた留意事項について

| 部活動名 | 運動の特性に応じた留意事項 |
|----------|--|
| 陸上競技 | <ul style="list-style-type: none"> ・荒天の場合は、基本的に陸上競技場の使用を自粛する。陸上競技場で練習中に荒天になった場合は、その場に居合わせた顧問同士で連携をとって、風除室および室内走路を待機場所とし、十分なスペースを確保する。その場合は、風除室および室内走路での練習は行わない。 ・集団でのウォーミングアップやダウン、スプリントやペース走は基本的には行わない。たとえば、微風状態(風速1m)での15分以上のペース走は行わないなど。どうしても行わなければならない状況の時は、時間差でスタートする、待機中も走行中も2m以上離れる、真後ろの位置取りは避けるなど、密集した状態にならないような行動をとること。 ・試技の順番を待つ際は密集しないで十分な距離をとること。また、休憩時間が長い練習も密集しやすいため極力控え、短時間で集中した練習内容にする。 ・共有する道具はできる限り使用しない。ポール・投てき物は共有しない。やむを得ず共有が必要な道具を使用する場合には練習前と練習後に道具等を消毒すること。また共有物を使用した生徒にはこまめな手洗いを行わせること。 |
| 体操競技 | <ul style="list-style-type: none"> ・補助を必要とする練習は避ける ・複数人で使用する体操器具は、使用者が代わる度消毒する。 |
| 新体操 | <ul style="list-style-type: none"> ・補助を必要とする練習は避ける ・団体演技練習は、個別の練習にする。 ・手具の交換練習は行わない。 |
| ソフトテニス | <ul style="list-style-type: none"> ・1コートで複数が同時にボールを打つ練習については、片面2人までとすること。 ・練習中(待機時やボール拾い等を含む)は、仲間との距離を2m以上とること。 ・ダブルスの練習は行わない。 |
| 卓球 | <ul style="list-style-type: none"> ・ダブルスの練習は行わない。 ・ネットに近づくプレーは避けること。 ・1時間に1回以上、換気と台拭きを行うこと。 |
| バスケットボール | <ul style="list-style-type: none"> ・敵味方の接触がある状態での攻防の練習は避けること。 ・対面を避け、一方向への移動等練習方法を工夫する。 ・使用するボールは、可能な限り一人1個とし選手同士の接触を極力避ける。 |
| バレーボール | <ul style="list-style-type: none"> ・練習中(待機時やボール拾い時を含む)は、仲間との距離を2m以上とること。 ・対面する等、ネット際のプレーの練習は行わない。 |
| サッカー | <ul style="list-style-type: none"> ・敵味方の接触がある状態での攻防の練習は避けること。 ・パス練習は7～10m、それ以上の距離を取って行うこと。 |
| ソフトボール | <ul style="list-style-type: none"> ・バット、ヘルメット、捕手防具などの消毒を徹底する。 ・ランナーをつけて実践練習時のタッチプレイ等、選手同士の接触プレイはしない。 ・打撃練習時に捕手をつけて行わない工夫をする。 ・打撃、守備、走塁練習時には、2m以上の間隔をとって順番を待つようにする。 ・ノックの際、受ける選手と待っている選手とで適切な距離を確保する。 ・ボール拾いや片付け、整備をする際などは、仲間との適切な距離を確保し、最小限の人数で行う。 ・キャッチボールは10m以上間隔を空ける。 |
| バドミントン | <ul style="list-style-type: none"> ・ダブルスの練習は行わない。 ・ゲームや練習における至近距離での会話やハイタッチなどは避ける。 ・ノック形式の練習における、ノッカー(フィーダー)に対するシャトルの直接手渡しはしない。 ・練習の前後や休憩中に、十分な換気を行う。 |
| 柔道 | <ul style="list-style-type: none"> ・一人打ち込みは組み合っている相手を想定して、得意技や連絡技等を行う。 ・ICT器具などを使用し、自身のフォームをチェックしたり、立ち技や固め技の研究を行う。 |
| 剣道 | <ul style="list-style-type: none"> ・対人練習を行わない。 ・換気には特に気をつけて窓等を解放した状態で個人トレーニング活動を実施する。 ・竹刀、木刀等の消毒および練習前後の手洗いを徹底する。 ・ICT器具などを使用し、自身のフォームをチェックしたり、得意技の研究を行う。 ・発声を伴う練習は行わない。 |
| 相撲 | <ul style="list-style-type: none"> ・ぶつかり稽古、申し合いなど身体の接触を伴う対人練習は行わない。 ・四股、股割り、すり足、てっぽうなど個人でできる基本練習を中心として行う。 ・体幹トレーニングや筋肉トレーニングなど基礎的トレーニングを行う。 ・練習の際は2m以上の間隔をとり、声を出さないで行う。 |