

(バレーボール) 専門部

段階	社会状況	練習内容	時間	人数	予防措置	その他
1 6/8	学校や部活動再開	<体力向上> ・ストレッチ, 準備体操 (各関節を中心に全身) ・ダッシュ ・体幹トレーニング ・個人のボールトレーニング	1時間以内	・ソーシャルディスタンスを意識し, トレーニングを行う。	・マスクを着用しないときは十分に距離をとる (体育の授業同様) ・うがい, 手洗い ・休憩時にはマスクを着用する ※消毒液の設置 (体育館ステージ) ・ミーティング時には, 1~2mの距離間隔をあける ・ボールの共有はしない	・参加の強制はしない ・健康観察記録
2 6/15	代替案について方向性が決定する	<技術向上> ・対人パス ・レシーブ練習 ・アタック練習 ・サーブ練習	1時間以内	・お互いに十分な間隔をとって行う ※場の設定を工夫	・うがい, 手洗い ・休憩時にはマスクを着用する ※消毒液の設置 (体育館ステージ) ・近距離での大声の発生は控える ・用具は使用前後に必ず消毒する	・参加の強制はしない ・健康観察記録
3 6/22		<実践形式> ・シートレシーブ ・フォーメーション ・各校の実態に応じて	18時完全下校	・お互いに十分な間隔をとって行う ※場の設定を工夫	・うがい, 手洗い ・休憩時にはマスクを着用する ※消毒液の設置 (体育館ステージ) ・用具は使用前後に必ず消毒する	・参加の強制はしない ・健康観察記録
4 6/29	練習試合について方向性が出る見込み	<実践> ・紅白戦など ・各校の実態に応じて	通常時間	・お互いに十分な間隔をとって行う ※場の設定を工夫	・うがい, 手洗い ・休憩時にはマスクを着用する ※消毒液の設置 (体育館ステージ) ・用具は使用前後に必ず消毒する	・参加の強制はしない ・健康観察記録