

# ( ソフトテニス ) 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	<p>&lt;体力向上&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチ, 準備体操 (各関節を中心に全身)</li> <li>・フットワーク強化</li> <li>・体幹トレーニング</li> <li>・素振り</li> <li>・ボール打ち (自前のもの)</li> </ul> <p>共有はしないこと</p>	1時間以内	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グラウンドを広く使用し, 少人数でサーキット形式にするなど工夫して行う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> <li>・うがい, 手洗い</li> <li>・運動時以外はマスクを着用する</li> <li>※消毒液の設置 (水飲み場・ベンチ等)</li> <li>・ミーティング時には, 1~2mの距離間隔をあける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・参加の強制はしない</li> <li>・健康観察記録</li> </ul>
2 6/15	代替案について方向性が決定する	<p>&lt;技術向上&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・乱打 ・一本打ち</li> <li>・ボレー&amp;ストローク</li> <li>・スマッシュ&amp;ストローク</li> </ul>	1時間以内	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お互いに十分な間隔をとって行う</li> <li>※場の設定を工夫</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・近距離での大声の発生は控える</li> <li>・用具は使用前後に必ず消毒する</li> <li>・共有する用具 (ボールなど) を使用する場合は, 利き手ではないほうの手に手袋を着用する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・参加の強制はしない</li> <li>・健康観察記録</li> </ul>
3 6/22		<p>&lt;実践形式&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・乱打 ・一本打ち</li> <li>・ボレー&amp;ストローク</li> <li>・スマッシュ&amp;ストローク</li> <li>・サーブ&amp;レシーブ</li> <li>・各校の実態に応じて</li> </ul>	18:00 完全下校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お互いに十分な間隔をとって行う</li> <li>※場の設定を工夫</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・近距離での大声の発生は控える</li> <li>・用具は使用前後に必ず消毒する</li> <li>・共有する用具 (ボールなど) を使用する場合は, 利き手ではないほうの手に手袋を着用する。</li> <li>・状況に応じて, 対応する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・参加の強制はしない</li> <li>・健康観察記録</li> </ul>
4 6/29	練習試合について方向性が出る見込み	<p>&lt;実践形式&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・試合形式 (5ゲーム)</li> <li>・校内ランキング戦</li> <li>・各校の実態に応じて</li> </ul>	通常時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お互いに十分な間隔をとって行う</li> <li>※場の設定を工夫</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・近距離での大声の発生は控える</li> <li>・用具は使用前後に必ず消毒する</li> <li>・共有する用具 (ボールなど) を使用する場合は, 利き手ではないほうの手に手袋を着用する。</li> <li>・状況に応じて, 対応する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・参加の強制はしない</li> <li>・健康観察記録</li> </ul>