

# ( 水泳 ) 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～	学校や部活動の再開	プール掃除	60分以内		ソーシャルディスタンスを保って掃除を行う。	検温 健康観察
2 6/15～		プール開き アップ 50メートル×4 ミックス 50メートル×4 キック 50メートル×2 プル 50メートル×2 スイム 100メートル×2	60分程度	1レーン4人程度	<ul style="list-style-type: none"> <li>更衣室に入る人数は一度に5人程度とし、密を避ける。</li> <li>マスク不着用のため、生徒間、指導時、近づいたり、不必要な会話を避ける。</li> <li>用具の消毒</li> <li>更衣室に入る前、手指の消毒</li> </ul>	検温 健康観察
3 6/22～		アップ 100メートル×2 ミックス 50メートル×6 キック 50メートル×4 プル 50メートル×4 スイム 100メートル×3	90分程度	1レーン4人程度	<ul style="list-style-type: none"> <li>更衣室に入る人数は一度に5人程度とし、密を避ける。</li> <li>不必要な会話を避ける。</li> <li>用具の消毒</li> <li>更衣室に入る前、手指の消毒</li> </ul>	検温 健康観察
4 6/29～		通常練習 アップ 200メートル ミックス 50メートル×8 キック 50メートル×6 プル 50メートル×6 スイム 100メートル×2 個人メドレー	120分程度	1レーン4人程度	<ul style="list-style-type: none"> <li>更衣室に入る人数は一度に5人程度とし、密を避ける。</li> <li>不必要な会話を避ける。</li> <li>用具の消毒</li> <li>更衣室に入る前、手指の消毒</li> </ul>	検温 健康観察