

(卓球) 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) ・時間走・ジョギング ・体幹トレーニング ・基礎打ち(フォアバックなど)	1時間以内	・部員が多い場合は、時間や曜日で活動人数を分け、密集しないよう工夫する。 ・台の間隔(横は特に)を空ける	・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 ・ボールや台、ラケットの消毒を行う ・ラケットの貸し借りは行わない	・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> ・つつつき ・ドライブ練習 ・サーブレシーブ ・多球練習	1時間以内	・部員が多い場合は、時間や曜日で活動人数を分け、密集しないよう工夫する。 ・台の間隔(横は特に)を空ける	・近距離での会話を避ける ・うがい、手洗い ・ボールや台、ラケットの消毒を行う ・ラケットの貸し借りは行わない ・台を使った練習での過度な声出しは控える	・参加の強制はしない ・健康観察記録
3 6/22	代替案について方向性が決定する	<実践形式> ・パターン練習等 ・ゲーム形式	18:00 完全下校	・部員が多い場合は、時間や曜日で活動人数を分け、密集しないよう工夫する。 ・台の間隔(横は特に)を空ける	・ダブルスの練習等、生徒同士が近い距離で長時間練習するような状況を避ける ・うがい、手洗い ・ボールや台、ラケットの消毒を行う ・ラケットの貸し借りは行わない	・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> ・チーム内ランク戦 ・ゲーム形式 ・パターン練習	通常時間	・部員が多い場合は、時間や曜日で活動人数を分け、密集しないよう工夫する。 ・台の間隔(横は特に)を空ける	・うがい、手洗い ・ボールや台、ラケットの消毒を行う ・ラケットの貸し借りは行わない	・参加の強制はしない ・健康観察記録