

(軟式野球) 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 ・墨間走(短ダッシュ) ・体幹トレーニング ・素振り ・シャドウピッチング	1時間以内 ※実態に応じて、運動時間を短縮することも考 える	・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	・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 ・ベンチではマスクを着用する ※消毒液の設置(ベンチ) ・ミーティング時には、2m以上の 距離間隔をあける ・服装はジャージでも可	・参加の強制はしない ・健康観察記録 ・体力の低下が著しい 場合は、運動の強度 や時間を工夫する
2 6/15～	中体連から代替 案について方向 性が決定する 6月19日(金)	<技術向上> ・キャッチボール ・ネットスロー ・ティー打撃 ・個人ノック	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	・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 ・バット使用時は、できるだけ手袋 を着用する	・段階1の成果を踏ま えて、段階2へ移行 する
3 6/22～	からNPB(プ ロ野球)が無観 客試合で開幕予 定	<実践形式> ・シートノック、ゲームノック ・シート打撃、フリー打撃 ・連携、サインプレー ・各校の実態に応じて	18:00 完全下校	・全体練習が主とな るので、お互いに 距離を一定間隔に 保つよう努力する	・休憩もローテーションで行うな ど、密集を防ぐ	・同上
4 6/29～	各都道府県の高 野連では、独自 の代替大会開催 を検討	<実践> ・紅白戦 ・各校の実態に応じて	通常時間	・同上	・密集、密接する円陣や声出し、整 列などは控える ・肌が触れ合うハイタッチなどは行 わない	・同上