

# ( ソフトボール ) 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<br>6/8  | 学校や部活動再開          | <体力向上><br>・ストレッチ, 準備体操<br>・キャッチボール<br>・墨間走 (短ダッシュ)<br>・体幹トレーニング | 1時間以内         | ・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)<br>・うがい, 手洗い<br>・ベンチではマスクを着用する<br>※消毒液の設置 (ベンチ)<br>・ミーティング時には, 1~2mの距離間隔をあける | ・参加の強制はしない<br>・健康観察記録 |
| 2<br>6/15 | 代替案について方向性が決定する   | <技術向上><br>・キャッチボール<br>・ネットスロー<br>・ティー打撃<br>・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<br>※場の設定を工夫         | ・近距離での大声の発生は控える<br>・用具は使用前後に必ず消毒する<br>・バット使用時は, 手袋を着用する<br>・こまめに手指の消毒をする                                     |                       |
| 3<br>6/22 |                   | <実践形式><br>・シートノック, ゲームノック<br>・シート打撃, フリー打撃                      | 18:00<br>完全下校 |                                      | ・状況に応じて, 対応する  |                       |
| 4<br>6/29 | 練習試合について方向性が出る見込み | <実践形式><br>・シートノック, ゲームノック<br>・シート打撃, フリー打撃                      | 通常時間          |                                      |  |                       |