

三鷹市立第七中学校 サッカー部 における感染防止対策と練習計画

担当教員 栗田千弘、伊藤弘一
部活動指導員 沖山正則

1 感染防止対策

○活動前

- ・顧問は、生徒の健康観察等を行うとともに、体調の優れない生徒は参加させない
- ・更衣場所は時間差で使用したり、互いに距離をとったりするなど、狭い空間での接触を避ける

○活動中

- ・顧問は生徒から距離をとって指導するとともに、簡潔な指示となるよう工夫をする
- ・長時間の活動は避ける
- ・準備運動や整理運動はペア等では行わず、一人で行う。
- ・集団でのランニング等は避ける
- ・大きなかけ声などの活動等は避ける
- ・練習中、順番を待つ際は、互いに距離をとる。
- ・複数人が共有する器具等については、定期的に消毒する。
- ・水分補給のための水筒は個人で用意し、回し飲みはしない。
- ・ボールや用具を共有した時は、休憩時間などを利用して随時手洗いを徹底する。

○活動後

- ・互いに接近したミーティング等は避ける。
- ・下校時も密を避ける。

○その他

- ・一人一人の意思や体調を確認し活動に参加させる。
- ・一人一人が、衛生管理に留意する。

2 段階的な練習計画・活動計画

期	段階的な活動
第Ⅰ期(6月22日～7月1日) 【レベル1】	・ストレッチ ・筋トレ ・体幹トレーニング ・ランニング
第Ⅱ期(7月13日～7月20日) 【レベル2】	・ランニング・ダッシュ ・リフティング ・ドリブル(個人)
第Ⅲ期(7月21日～7月31日) 【レベル3】	・ランニング・ダッシュ ・リフティング ・ドリブル・パス・シュート(個人・ペア)など

三鷹市立第七中学校 バレーボール部 における感染防止対策と練習計画

担当教員 伊藤理絵、鈴木雄介
部活動指導員 足田昌浩

1 感染防止対策

○活動前

- ・顧問は、生徒の健康観察等を行うとともに、体調の優れない生徒は参加させない
- ・更衣場所は時間差で使用したり、互いに距離をとったりするなど、狭い空間での接触を避ける

○活動中

- ・顧問は生徒から距離をとって指導するとともに、簡潔な指示となるよう工夫をする
- ・長時間の活動は避ける
- ・準備運動や整理運動はペア等では行わず、一人で行う。
- ・集団でのランニング等は避ける
- ・大きなかけ声などの活動等は避ける
- ・練習中、順番を待つ際は、互いに距離をとる。
- ・複数人が共有する器具等については、定期的に消毒する。
- ・水分補給のための水筒は個人で用意し、回し飲みはしない。
- ・ボールや用具を共有した時は、休憩時間などを利用して随時手洗いを徹底する。

○活動後

- ・互いに接近したミーティング等は避ける。
- ・下校時も密を避ける。

○その他

- ・一人一人の意思や体調を確認し活動に参加させる。
- ・一人一人が、衛生管理に留意する。

2 段階的な練習計画・活動計画

期	段階的な活動
第Ⅰ期(6月22日～7月1日) 【レベル1】	6/23(火) …2, 3年生ミーティング 至3B 7/1(水) ストレッチおよび体幹トレーニング 仮入部あり
第Ⅱ期(7月13日～7月20日) 【レベル2】	7/15(水)、7/16(木) 仮入部あり ・ランニング、ストレッチ、体幹、その他トレーニング ・ボールを使用した個人でできる練習
第Ⅲ期(7月21日～7月31日) 【レベル3】	7中、小学校あるいは羽沢コミセンでの活動 ※日時は、会場および他部活との調整により後日決定

三鷹市立第七中学校 バドミントン部 における感染防止対策と練習計画

担当教員 青木肇、渡邊洋平、黒田千鶴

1 感染防止対策

○活動前

- ・顧問は、生徒の健康観察等を行うとともに、体調の優れない生徒は参加させない
- ・更衣場所は時間差で使用したり、互いに距離をとったりするなど、狭い空間での接触を避ける

○活動中

- ・顧問は生徒から距離をとって指導するとともに、簡潔な指示となるよう工夫をする
- ・長時間の活動は避ける
- ・準備運動や整理運動はペア等では行わず、一人で行う。
- ・集団でのランニング等は避ける
- ・大きなかけ声などの活動等は避ける
- ・練習中、順番を待つ際は、互いに距離をとる。
- ・複数人が共有する器具等については、定期的に消毒する。
- ・水分補給のための水筒は個人で用意し、回し飲みはしない。
- ・ボールや用具を共有した時は、休憩時間などを利用して随時手洗いを徹底する。

○活動後

- ・互いに接近したミーティング等は避ける。
- ・下校時も密を避ける。

○その他

- ・一人一人の意思や体調を確認し活動に参加させる。
- ・一人一人が、衛生管理に留意する。

2 段階的な練習計画・活動計画

期	段階的な活動
第Ⅰ期(6月22日～7月1日) 【レベル1】	6/23(火) …2, 3年生ミーティング@3C 残り時間あれば体育館でストレッチ等 仮入部なし
第Ⅱ期(7月13日～7月20日) 【レベル2】	7/14(火)、7/17(金) 仮入部あり ・ランニング、ストレッチ、体幹、その他トレーニング ・簡単な羽打ち (7/14 3年生卒業アルバム写真撮影)
第Ⅲ期(7月21日～7月31日) 【レベル3】	小学校あるいは羽沢コミセンでの活動 ※活動場所や日時は、会場および他部活との調整により 後日決定

三鷹市立第七中学校 バスケットボール部 における感染防止対策と練習計画

担当教員 岩佐卓馬、岩崎駿、岡田求、清水和彦

1 感染防止対策

○活動前

- ・顧問は、生徒の健康観察等を行うとともに、体調の優れない生徒は参加させない
- ・更衣場所は時間差で使用したり、互いに距離をとったりするなど、狭い空間での接触を避ける

○活動中

- ・顧問は生徒から距離をとって指導するとともに、簡潔な指示となるよう工夫をする
- ・長時間の活動は避ける
- ・準備運動や整理運動はペア等では行わず、一人で行う。
- ・集団でのランニング等は避ける
- ・大きなかけ声などの活動等は避ける
- ・練習中、順番を待つ際は、互いに距離をとる。
- ・複数人が共有する器具等については、定期的に消毒する。
- ・水分補給のための水筒は個人で用意し、回し飲みはしない。
- ・ボールや用具を共有した時は、休憩時間などを利用して随時手洗いを徹底する。

○活動後

- ・互いに接近したミーティング等は避ける。
- ・下校時も密を避ける。

○その他

- ・一人一人の意思や体調を確認し活動に参加させる。
- ・一人一人が、衛生管理に留意する。

2 段階的な練習計画・活動計画

期	段階的な活動
第Ⅰ期(6月22日～7月1日) 【レベル1】	6月29日(月) 60分 体育館 <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・コーディネーショントレーニング(運動神経) ・敏捷性を高めるトレーニング ・体幹トレーニング
第Ⅱ期(7月13日～7月20日) 【レベル2】	7月13日(月) 16日(木) 17日(金) 90分 体育館 *16日は女子のみ・17日は男子のみ *16日に卒業アルバム撮影(3年生は男女) <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・コーディネーショントレーニング ・敏捷性を高めるトレーニング ・体幹トレーニング ・スポットドリブル、ドリブルワーク ・スポットシューティング ・ドリブルからのシューティング
第Ⅲ期(7月21日～7月31日) 【レベル3】	活動日は後日お知らせします。120分 場所は未定 <ul style="list-style-type: none"> ・上記の練習メニュー ・実践練習(対人を含む)

三鷹市立第七中学校 陸上競技部 における感染防止対策と練習計画

担当教員 浅間望、伊藤典子
部活動指導員 菅野聡美、盛田和彦

1 感染防止対策

○活動前

- ・顧問は生徒の健康観察等を行うとともに、体調の優れない生徒は参加させない。
- ・更衣場所は時間差で使用したり、互いに距離をとったりするなど、狭い空間での接触を避ける。

○活動中

- ・顧問は生徒から距離をとって指導するとともに、指示を簡潔にする。
- ・長時間の活動は避ける。
- ・準備運動や整理運動は一人で行うとともに、十分時間をかける。
- ・活動中は、大きなかけ声などは避ける。
- ・練習中、順番を待つ際は互いに距離をとる。
- ・共有する器具等については定期的に消毒し、使用した場合は手洗いを徹底する。
- ・随時水分補給を行う。

○活動後

- ・互いに接近したミーティング等は避ける。
- ・下校時も密を避ける。

○その他

- ・一人一人の意思や体調を確認し活動に参加させる。
- ・一人一人が、衛生管理に留意する。

2 段階的な練習計画・活動計画

期	段階的な活動
第Ⅰ期(6月22日～7月1日) 【レベル1】 練習時間 60分	6/23 (火) …2、3年生ミーティング 6/29 (月)、仮入部あり ・ストレッチ ・体幹トレーニング ・ジョギング など
第Ⅱ期(7月13日～7月20日) 【レベル2】 練習時間 90分	7/14 (火)、16(木)、仮入部あり 第Ⅰ期に加えて ・ドリルトレーニング ・サーキットトレーニング ・ランニング など
第Ⅲ期(7月21日～7月31日) 【レベル3】 練習時間 120分	※日程は別途 第Ⅱ期に加えて ・専門種目の練習など

1 感染防止対策

○活動前

- ・顧問は、生徒の健康観察等を行うとともに、体調の優れない生徒は参加させない
- ・更衣場所は時間差で使用したり、互いに距離をとったりするなど、狭い空間での接触を避ける

○活動中

- ・顧問は生徒から距離をとって指導するとともに、簡潔な指示となるよう工夫をする
- ・長時間の活動は避ける
- ・準備運動や整理運動はペア等では行わず、一人で行う。
- ・集団でのランニング等は避ける
- ・大きなかけ声などの活動等は避ける
- ・練習中、順番を待つ際は、互いに距離をとる。
- ・複数人が共有する器具等については、定期的に消毒する。
- ・水分補給のための水筒は個人で用意し、回し飲みはしない。
- ・ボールや用具を共有した時は、休憩時間などを利用して随時手洗いを徹底する。

○活動後

- ・互いに接近したミーティング等は避ける。
- ・下校時も密を避ける。

○その他

- ・一人一人の意思や体調を確認し活動に参加させる。
- ・一人一人が、衛生管理に留意する。

2 段階的な練習計画・活動計画

期	段階的な活動
第Ⅰ期(6月22日～7月1日) 【レベル1】	6/23(火) 活動日、内容、活動方針の確認。 6/29(月) 陸トレ(準備体操・筋トレ・体幹トレ・ストレッチ・)・仮入部あり 7/1(水) OFF ・・・泳ぐ場所が見つければ泳ぎに行く
第Ⅱ期(7月13日～7月20日) 【レベル2】	7/13(月) 陸トレ(準備体操・筋トレ・体幹トレ・ストレッチ・フラフープ・縄跳び・鉄棒) 7/16(木) 陸トレ(準備体操・筋トレ・体幹トレ・ストレッチ・フラフープ・縄跳び・鉄棒・マラソン)・仮入部あり ・・・泳ぐ場所が見つければ泳ぎに行く
第Ⅲ期(7月21日～7月31日) 【レベル3】	7/23(木)・24(金)・26日(日)のうち1日程度 市民プール・私立高校プール等、貸してくれるところへ泳ぎに行く 7/27(月)～31(金)のうち数日 市民プール・私立高校プール等、貸してくれるところへ泳ぎに行く

三鷹市立第七中学校 吹奏楽部 における感染防止対策と練習計画

担当教員 樋口紘子、安田貴美枝
部活動指導員 酒井航

1 感染防止対策

○活動前

- ・顧問は、生徒の健康観察等を行うとともに、体調の優れない生徒は参加させない
- ・互いに距離をとったりするなど、狭い空間での接触を避ける

○活動中

- ・顧問は生徒から距離をとって指導するとともに、簡潔な指示となるよう工夫をする
- ・長時間の活動は避ける
- ・パート練習では、1クラスに対し4・5名程度で活動し、2m以上の距離を取る。
- ・フルートパートはできるだけ距離をとって練習する。
- ・楽器の使い回しはせず個人使用とする。
- ・練習中、順番を待つ際は、互いに距離をとる。
- ・マウスピースについては、毎時食器用洗剤で洗う。
- ・清掃道具、スワブなどの使い回しはしない。
- ・つば捨ては、新聞紙を使用する。
- ・練習後は、休憩時間などを利用して随時手洗いを徹底する。

○活動後

- ・互いに接近したミーティング等は避ける。
- ・つば捨ては、新聞紙を使用し、使用後は、アルコールを吹きかけてからゴミ箱へ捨てる。
- ・下校時も密を避ける。

○その他

- ・一人一人の意思や体調を確認し活動に参加させる。
- ・一人一人が、衛生管理に留意する。

2 段階的な練習計画・活動計画

期	段階的な活動
第Ⅰ期(6月22日～7月1日) 【レベル1】 6/29	パート練習中心 60分
第Ⅱ期(7月13日～7月20日) 【レベル2】 7/14・7/17	パート練習中心 90分
第Ⅲ期(7月21日～7月31日) 【レベル3】	パート練習 セクション練習 状況をみでの合奏練習(十分な距離を保ちながら) 120分

三鷹市立第七中学校 美術部 における感染防止対策と練習計画

担当教員 佐々木亜希子、佐藤由佳、山際亮也
部活動指導員 加藤淳平

1 感染防止対策

○活動前

- ・顧問は、生徒の健康観察等を行うとともに、体調の優れない生徒は参加させない
- ・更衣場所は時間差で使用したり、互いに距離をとったりするなど、狭い空間での接触を避ける

○活動中

- ・顧問は生徒から距離をとって指導するとともに、簡潔な指示となるよう工夫をする
- ・長時間の活動は避ける
- ・準備運動や整理運動はペア等では行わず、一人で行う。
- ・集団でのランニング等は避ける
- ・大きなかけ声などの活動等は避ける
- ・練習中、順番を待つ際は、互いに距離をとる。
- ・複数人が共有する器具等については、定期的に消毒する。
- ・水分補給のための水筒は個人で用意し、回し飲みはしない。
- ・ボールや用具を共有した時は、休憩時間などを利用して随時手洗いを徹底する。

○活動後

- ・互いに接近したミーティング等は避ける。
- ・下校時も密を避ける。

○その他

- ・一人一人の意思や体調を確認し活動に参加させる。
- ・一人一人が、衛生管理に留意する。

2 段階的な練習計画・活動計画

期	段階的な活動	
第Ⅰ期(6月22日～7月1日) 【レベル1】	6/23(火) 6/29(月)	2・3年ミーティング 1年仮入部 2・3年個人製作
第Ⅱ期(7月13日～7月20日) 【レベル2】	7/13(月) 7/17(金)	1年仮入部 1年仮入部 2・3年個人製作 2・3年個人製作
第Ⅲ期(7月21日～7月31日) 【レベル3】	【3年のみ】 日時は調整のうえ、後日連絡。	

1 感染防止対策

○活動前

- ・顧問は、生徒の健康観察等を行うとともに、体調の優れない生徒は参加させない
- ・更衣場所は時間差で使用したり、互いに距離をとったりするなど、狭い空間での接触を避ける

○活動中

- ・顧問は生徒から距離をとって指導するとともに、簡潔な指示となるよう工夫をする
- ・長時間の活動は避ける
- ・準備運動や整理運動はペア等では行わず、一人で行う。
- ・集団でのランニング等は避ける
- ・大きなかけ声などの活動等は避ける
- ・練習中、順番を待つ際は、互いに距離をとる。
- ・複数人が共有する器具等については、定期的に消毒する。
- ・水分補給のための水筒は個人で用意し、回し飲みはしない。
- ・ボールや用具を共有した時は、休憩時間などを利用して随時手洗いを徹底する。

○活動後

- ・互いに接近したミーティング等は避ける。
- ・下校時も密を避ける。

○その他

- ・一人一人の意思や体調を確認し活動に参加させる。
- ・一人一人が、衛生管理に留意する。

2 段階的な練習計画・活動計画

期	段階的な活動
第Ⅰ期(6月22日～7月1日) 【レベル1】	29日(月) 1年生仮入部 七中階段掃除 30分程度 雨天時：手話学習、三角巾
第Ⅱ期(7月13日～7月20日) 【レベル2】	14日(火)・16日(木) 1年生仮入部 正門前～七中階段掃除 40分程度 雨天時：手話学習、三角巾
第Ⅲ期(7月21日～7月31日) 【レベル3】	なし