

浦和東高校「部活動再開にあたっての留意事項」

部活動名	留意事項
野球	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動始まり終わりの健康観察（体温計） ・アルコール消毒の準備、適宜使用 ・物（バット、ヘルメット等）の消毒 ・ドリンクの共用はしない ・練習メニューの工夫 (ノック時や、打撃の際は必ず手袋を着用する) ・集合体系の工夫（密にならないようにする） ・常に人と人との間隔を空けて行動させる。
陸上	<ol style="list-style-type: none"> 1 生徒の健康観察（検温等） 2 アルコール消毒の準備と適宜使用 3 用具等の管理・消毒の徹底 4 練習時・集合時の生徒間の距離確保 5 練習メニューの工夫 <p style="text-align: center;">※基本的には集団での練習をせず、生徒間の距離を十分確保した状態で走・跳・投の練習を行う。</p>
バスケット	<ul style="list-style-type: none"> ・健康管理の徹底 ・換気の徹底(窓全開、送風機の使用) ・マスクを着用していない練習では不用意な接触は避ける ・プレー中の待っている間、距離を十分開けて並ぶ ・選手間が至近距離にならない練習を当面行う ・ドリンクは各自用意 ・ドリンク、タオル使用の際は手洗いまたはアルコール消毒を行う ・以上の対応を取るため、また熱中症対策のため適宜休憩時間を設定する
サッカー	<ul style="list-style-type: none"> ・活動前の検温、活動前後の健康観察、手洗いうがい ・体調不良者の対応(見学での参加は禁止) ・小人数グループに分け練習を実施 ・J F Aの指針に沿って段階的に活動を実施 ・更衣室は部室、グラウンド、グラウンド脇階段などを使用 ・練習終了後の速やかな帰宅 ・スクイズボトルの禁止(各自水筒を用意) ・当面はビブスなどの使用禁止 ・必要なものはアルコール消毒を行う
男女バレー	<ol style="list-style-type: none"> ① 生徒の体調管理の徹底。(37.5℃以上は活動させない等) ② こまめな換気をする。 ③ 手洗い・うがい・消毒の徹底。 ④ 飲用水は個人で準備し、ボトルやカップ等の共用はしない。 ⑤ 用具は使用前、使用後に消毒をする。 ⑥ 練習メニューの工夫。選手間で2m以上離れた練習等。 ⑦ コロナ対策と同時に熱中症対策も講じながら実施していく。

卓球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生徒の健康管理の徹底（検温、手洗い、うがい等） 2. アルコール消毒の準備と適宜使用 3. 換気の徹底（練習中は、プレーに差し支えない程度に最大限） （休憩中は窓を全開） 4. 卓球台についてボールを打つのは交代で1人ずつ 5. ダブルスの練習は行わない 6. 卓球台は、使用前後にアルコール消毒 7. ラケットの貸し借りはしない
硬式テニス	<ol style="list-style-type: none"> 1 生徒の健康管理の徹底（手洗い・うがい等） 2 消毒の用意 3 練習メニューの工夫 （1）コートに入る部員の人数を片面2人までにする。 （2）お互いの声掛けや大声を出すことを控える。 （3）ドリルメニューはボールを使う練習は手出しを控え、ラケット出しに限定する。 （4）対面で打ち合う練習を増やす。 4 玉拾いのときは、2メートル以上間隔をあけるよう指導する。 5 ラケットなど道具の貸し借りはさせない。 6 練習終了後は、速やかに手洗い・うがいを徹底させる。
バトン	<ol style="list-style-type: none"> 1 生徒への健康管理の徹底（検温・手洗い・うがい・マスクの着用等） 2 室内練習の際の換気の徹底 3 アルコール消毒の準備、適宜使用 4 物の管理の限定・消毒 5 ゴミの持ち帰り 6 練習メニューの工夫 （接触を伴うメニューの排除・対面による指導の撤去・段階的な練習ステップなど） <p><第1段階> 練習人数：個人 練習内容：個人で行うことのできる練習。</p> <p><第2段階> 練習人数：4m²（2m×2m）を保てる人数 練習内容：個人練習や小グループに分けたチーム練習（振付を合わせる練習等）。</p> <p><第3段階> 練習人数：制限なし（ただし密集となる状態は可能な限り避ける） 練習内容：フォーメーション練習を徐々に再開（接触のある動きの練習にあたっては特に安全性に注意を払う）。</p> <p>※生徒の健康管理を最優先に考え、段階を踏みながら部活動を進めていきたいと考えております。</p>
男子バドミントン	<ol style="list-style-type: none"> 1 部員に平常からの健康管理を徹底（手洗い・マスクの着用等）して練習可能な状況を整え、体調が良くない場合は練習を休ませる。 2 練習前後と休憩時等、手洗い、消毒をこまめに行う（特に共用する用具に気を付けさせる）。 3 換気を行う（体育館下部の扉を常時開放し、休憩時他の扉も開放）。 4 部員どうしの接触・密集を防ぐための練習メニューとする。 <ol style="list-style-type: none"> ①. ネットを挟んだストローク練習を増やす。 ②. コート片面2人以内とし、複数の選手がコート内で交錯する形にならない配球とする、など。 5 休憩時には互いに距離を取り、大声で話す、飲食物をやり取りしないなど、意識させる。 6 休校期間での体力低下も考慮し、体力の回復を図りながら徐々に運動量を増やしていくようにする。 7 熱中症を防ぐため、こまめな水分補給など

女子バドミントン	<ol style="list-style-type: none"> 1 換気を行います。 (体育館下部の扉を開け放しておく) 2 アルコール消毒液を用意し、適宜使用させます。 3 練習メニューの工夫を行います。 (部員同士が体の接触をする機会を設けないようにすることや、お互いの声掛けや大声を出すことを控える。また、ノックメニューを減らし、対面で打ち合う練習を増やします。ミーティング時は、マスクを着用し、距離をおきます。) 4 ポールやネットの準備や片付けをした選手は、すぐに手洗いや消毒を行います。 *それ以外にも、改善するべきことが発生すれば、躊躇なく速やかに対策を講じます。
山岳	<ol style="list-style-type: none"> 1 普段からの健康管理の徹底 (マスク・手洗い等の予防) 2 山岳への登山の際は、部員同士の間隔を2m以上取る。 3 気候等も考慮に入れて、時間の余裕がある行程で山行を行う。
柔道	<ol style="list-style-type: none"> 1 柔道練習・試合の内容： 相手と組まない練習を行う 受身、筋力トレーニング、一人打ち込み、指導など 2 I c t 機器などを利用し自身のフォームをチェックしたり、立ち技や固め技、得意技の研究をしたりする。 3 人数制限： 少人数と身体間距離確保 1名 8㎡、畳4枚ほどを目安に行う 4 マスクの着用： 原則マスク着用、2mの距離をとればマスクを外して可とする。
剣道	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2m以上の間隔を取り向かい合わないように行う。対人練習は当分の間行わない。 2. 換気には特に気を付けて窓等を開放した状態で活動する。 3. 竹刀、木刀、防具等の消毒及び練習前後の手洗いを徹底する。 4. 大きな発声を伴う練習は当分の間行わない。 5. これから蒸し暑くなるので熱中症にも気を付け対策を講じる。
ソフトボール	<ol style="list-style-type: none"> 1 生徒の健康観察 (検温、手洗い、うがい等) 2 アルコール消毒の準備と適宜使用 3 練習時・集合時の生徒間の距離確保 4 ヘルメット・バット等用具の管理・消毒の徹底 5 練習メニューの工夫 (接触プレーを避ける等)
弓道	<ol style="list-style-type: none"> 1 生徒の健康観察、健康管理 (手洗い・うがい) 2 マスクの着用 (的前・巻藁での行射はこの限りではない) 3 アルコール消毒の準備、適宜使用 4 1・3・5的での行射とし、的前・巻藁とも十分な距離を確保する。 5 大きな声での会話、応援 (矢声) 等をしない。 6 弓具の共用はしない。 7 矢取・矢拭きは自分の矢のみ行う。 8 更衣は密集にならないように交代で行う。 9 接触を伴う指導を行う際は接触を最小限にし、マスクを着用し、手指を消毒した上で行う。(部員間の指導も同様)
空手道	<ol style="list-style-type: none"> 1. 部員同士の間隔を2m以上取り練習する。 2. 対人練習を行わない練習メニューの実施。 3. 各部員、基本動作や技の確認し、「みとり稽古」を工夫して行う。

なぎなた	<p><u>環境を整えることについて</u></p> <p>生徒の健康管理（検温・手洗い・マスク）</p> <p>換気</p> <p>用具の消毒、手洗い</p> <p>ごみ処理 等の徹底</p> <p><u>練習内容について</u></p> <p>準備運動、体幹、筋トレ</p> <p>足さばき、振り、打ち返し、演技競技</p> <p>発声なし、マスク着用で行う</p> <p>試合競技は当分の間おこなわない。</p>
水泳	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の体調管理の徹底。（37.5℃以上は活動させない等） ・更衣室の換気の徹底（ドア・窓を開け、換気扇を常時回す） ・アルコール消毒の準備、適宜使用 ・準備の際、フラッグを触ったときはすぐに手洗いをするように促す ・ドリンク・ビート板の共用はしない ・練習メニューの工夫 <p>（1コースが密にならないようにし、練習中2m以内での会話は避ける）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・集合体系の工夫（密にならないようにする、ミーティングの際はマスクを着用する）
吹奏楽	<ul style="list-style-type: none"> ・活動前後は手洗い等の徹底。健康観察（37.5℃以上は活動させない） ・練習教室の窓を開放し、換気扇を回す。 ・譜面台等共用を避け、専用とする。 ・部員同士の距離を可能な限り十分にとり、ベル向きに注意する <p>（お互い向き合って楽器を吹かない）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・合奏に伴う密集を避けるため、個人演奏・少人数パート合奏とする。 ・活動後は使用した楽器の消毒・クリーニングを徹底する ・練習に使用した椅子等の消毒を行う。 ・ゴミの持ち帰り
美術	<ul style="list-style-type: none"> ・活動前後は手洗いを、活動中はマスクを着用する。 ・入口を開け、換気扇を回す。 ・部員同士の距離を可能な限り十分にとる。 ・使用する用具は基本的に個人で管理し、共用しない。
総合科学研究	<ul style="list-style-type: none"> ・活動前後は手洗いを、活動中はマスクを着用する。 ・入口を開け、換気扇を回す。 ・部員同士の距離を可能な限り十分にとる。 ・可能な限り同一日におけるコンピュータの共用は避ける。 ・活動後は使用したキーボード、マウス、テーブルの消毒を行う。
コンピュータ	<ul style="list-style-type: none"> ・活動前後は手洗いを、活動中はマスクを着用する。 ・入口を開け、換気扇を回す。 ・部員同士の距離を可能な限り十分にとる。 ・可能な限り同一日におけるコンピュータの共用は避ける。 ・活動後は使用したキーボード、マウス、テーブルの消毒を行う。

被服・食物	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の健康観察をする ・手洗い・マスクの着用 ・窓を開け換気を行う ・間隔を十分に確保する ・なるべく個人の道具を使用す ・学校の道具は消毒して使用する ・当分調理実習は行わない。行う場合は手洗い・マスク着用・消毒・ を徹底する。
写真	<ul style="list-style-type: none"> ・活動前後は手洗いを、活動中はマスクを着用する。 ・入口を開け、窓を開ける。 ・部員同士の距離を可能な限り十分にとる。 ・校外での撮影では県内の公園等、3密を防げる場所で行う。
茶道	<ul style="list-style-type: none"> ・入口や窓を開け、換気をこまめに行う。 ・茶道具は清潔を保ち、よく消毒して使用する。 ・なるべく個別の道具を用意し、使用する。 ・割り稽古を主とした個別の稽古を中心に行う。 ・点てたお茶は自服する。 ・茶を飲むなど以外はマスクをつける。
箏曲	<p>活動前後は手洗いを徹底し、活動中はマスクを着用する。活動は常に換気しつつ行う。部員同士および部員と指導者間の距離を十分にとる。活動後は指導者がドアなどの共有部分の消毒を行う。</p>
書道	<ul style="list-style-type: none"> ・活動前後の手洗いとマスクの着用を徹底、健康管理にも留意する。 ・出入口を開け、換気扇を回す。 ・部員同士の距離を十分にとる。 ・用具は極力個人使用とし、備え付けのもの以外は共用しない。 ・共用の用具については、使用後の洗浄をより丁寧に行う。
工芸	<ul style="list-style-type: none"> ・活動前後は手洗いを、活動中はマスクを着用する。 ・入口を開け、換気扇を回す。 ・部員同士の距離を可能な限り十分にとる。 ・使用する用具は基本的に個人で管理し、共用しない。
華道	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の健康観察、健康管理（手洗い、マスク等） ・入り口や窓を開け、換気を行う。 ・部員同士、部員と指導者の距離を十分にとり、対面にならないようにする。 ・個別の道具を使用する。 ・共有で使用する物は消毒を行う。 ・活動後、机と椅子の消毒を行う。