

## 各競技の特性に応じた留意事項について

部活動名	運動の特性に応じた留意事項
陸上競技	<ul style="list-style-type: none"> <li>・荒天の場合は、基本的に陸上競技場の使用を自粛する。陸上競技場で練習中に荒天になった場合は、その場に居合わせた顧問同士で連携をとって、風除室および室内走路を待機場所とし、十分なスペースを確保する。その場合は、風除室および室内走路での練習は行わない。</li> <li>・集団でのウォーミングアップやダウン、スプリントやペース走は基本的には行わない。たとえば、微風状態(風速1m)での15分以上のペース走は行わないなど。どうしても行わなければならない状況の時は、時間差でスタートする、待機中も走行中も2m以上離れる、真後ろの位置取りは避けるなど、密集した状態にならないような行動をとること。</li> <li>・試技の順番を待つ際は密集しないで十分な距離をとること。また、休憩時間が長い練習も密集しやすいため極力控え、短時間で集中した練習内容にする。</li> <li>・共有する道具はできる限り使用しない。ポール・投てき物は共有しない。やむを得ず共有が必要な道具を使用する場合には練習前と練習後に道具等を消毒すること。また共有物を使用した生徒にはこまめな手洗いを行わせること。</li> </ul>
体操競技	<ul style="list-style-type: none"> <li>・補助を必要とする練習は避ける</li> <li>・複数人で使用する体操器具は、使用者が代わる度消毒する。</li> </ul>
新体操	<ul style="list-style-type: none"> <li>・補助を必要とする練習は避ける</li> <li>・団体演技練習は、個別の練習にする。</li> <li>・手具の交換練習は行わない。</li> </ul>
ソフトテニス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1コートで複数が同時にボールを打つ練習については、片面2人までとすること。</li> <li>・練習中(待機時やボール拾い等を含む)は、仲間との距離を2m以上とること。</li> <li>・ダブルスの練習は行わない。</li> </ul>
卓球	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダブルスの練習は行わない。</li> <li>・ネットに近づくプレーは避けること。</li> <li>・1時間に1回以上、換気と台拭きを行うこと。</li> </ul>
バスケットボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・敵味方の接触がある状態での攻防の練習は避けること。</li> <li>・対面を避け、一方向への移動等練習方法を工夫する。</li> <li>・使用するボールは、可能な限り一人1個とし選手同士の接触を極力避ける。</li> </ul>
バレーボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・練習中(待機時やボール拾い時を含む)は、仲間との距離を2m以上とること。</li> <li>・対面する等、ネット際のプレーの練習は行わない。</li> </ul>
サッカー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・敵味方の接触がある状態での攻防の練習は避けること。</li> <li>・パス練習は7～10m、それ以上の距離を取って行うこと。</li> </ul>
ソフトボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バット、ヘルメット、捕手防具などの消毒を徹底する。</li> <li>・ランナーをつけて実践練習時のタッチプレイ等、選手同士の接触プレイはしない。</li> <li>・打撃練習時に捕手をつけて行わない工夫をする。</li> <li>・打撃、守備、走塁練習時には、2m以上の間隔をとって順番を待つようにする。</li> <li>・ノックの際、受ける選手と待っている選手とで適切な距離を確保する。</li> <li>・ボール拾いや片付け、整備をする際などは、仲間との適切な距離を確保し、最小限の人数で行う。</li> <li>・キャッチボールは10m以上間隔を空ける。</li> </ul>
バドミントン	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダブルスの練習は行わない。</li> <li>・ゲームや練習における至近距離での会話やハイタッチなどは避ける。</li> <li>・ノック形式の練習における、ノッカー(フィーダー)に対するシャトルの直接手渡しはしない。</li> <li>・練習の前後や休憩中に、十分な換気を行う。</li> </ul>
柔道	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一人打ち込みは組み合っている相手を想定して、得意技や連絡技等を行う。</li> <li>・ICT器具などを使用し、自身のフォームをチェックしたり、立ち技や固め技の研究を行う。</li> </ul>
剣道	<ul style="list-style-type: none"> <li>・対人練習を行わない。</li> <li>・換気には特に気をつけて窓等を解放した状態で個人トレーニング活動を実施する。</li> <li>・竹刀、木刀等の消毒および練習前後の手洗いを徹底する。</li> <li>・ICT器具などを使用し、自身のフォームをチェックしたり、得意技の研究を行う。</li> <li>・発声を伴う練習は行わない。</li> </ul>
相撲	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ぶつかり稽古、申し合いなど身体の接触を伴う対人練習は行わない。</li> <li>・四股、股割り、すり足、てっぽうなど個人でできる基本練習を中心として行う。</li> <li>・体幹トレーニングや筋肉トレーニングなど基礎的トレーニングを行う。</li> <li>・練習の際は2m以上の間隔をとり、声を出さないで行う。</li> </ul>

## 各競技の特性に応じた留意事項について

部活動名	運動の特性に応じた留意事項	
水 泳	競泳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・接触して補助が必要となる練習は避けること。</li> <li>・ペアでストレッチやトレーニングは避けること。</li> </ul>
	水球	<ul style="list-style-type: none"> <li>・対人プレーなど接触する練習をしないこと。</li> </ul>
	飛込	<ul style="list-style-type: none"> <li>・接触して補助が必要となる練習は避けること。</li> <li>・ペアでストレッチやトレーニングは避けること。</li> </ul>
登 山	<ul style="list-style-type: none"> <li>・登山活動の歩行時及び休憩時等に2m程度の距離を取ること。</li> <li>・野営技術(テント設営や調理)では、マスクを着用し、特に調理ではしっかりと手を洗ったうえで、出来上がった料理を確実に取り分けて食するようにする。必要以上の接触は避ける。</li> <li>・宿泊を伴う登山は当面見合わせる。</li> </ul>	
スキー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本対策 キープディスタンス 距離をとった練習方法を工夫して行う。</li> <li>・対面・対人・ペアでのトレーニングは避ける。</li> <li>・他人の道具には一切触れない、借用しない。</li> <li>・使用物品に関しては、毎回消毒する。</li> </ul>	
ハンドボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仲間との身体接触を避ける。</li> <li>・仲間との距離をとったパス練習など、練習方法を工夫する。</li> <li>・シュート練習では、コートプレーヤーとゴールキーパーの距離を着地時に2メートル以上とるようにする。</li> <li>・対人で向き合っている練習は避ける。</li> <li>・攻防や練習ゲームは行わない。</li> <li>・準備や片付けの際は、最小限の人数で話をしないで行う。</li> </ul>	
レスリング	<ul style="list-style-type: none"> <li>・対人などの密接する練習を避け、1人で行う練習を行うこと。</li> <li>・部員同士の距離をとったり、練習メニューや時間をずらしたりして密集を避ける工夫をすること。</li> <li>・活動中は1時間に1回換気を行い、密閉を防ぐこと。</li> <li>・複数人が使用する器具などは、使用する人が替わるときに消毒すること。</li> <li>・活動場所の消毒を行うこと。</li> </ul>	
弓 道	<ul style="list-style-type: none"> <li>・接触を伴う指導をする際は接触を最小限にし、マスクを着用し、手指の消毒または手袋をした上で行う。</li> <li>・矢取など他者の道具に触れた場合は手指の消毒を行うこと。</li> <li>・的中時などの声は出さない。</li> </ul>	
ボクシング	<ul style="list-style-type: none"> <li>・対人練習(スパーリング、マスボクシング、ミット打ち)など、近接距離で行う練習は行わない。</li> <li>・グローブなど練習用具を共有して使用しない。</li> <li>・個人で周囲と2m以上の距離をとりながら練習する。</li> </ul>	
フェンシング	<ul style="list-style-type: none"> <li>・準備運動の際に集団でのランニングや声掛け、ペアでの柔軟などは行わない。</li> <li>・対人練習は行わない。</li> <li>・マスク、グローブ、剣など、用具の貸し借りは行わない。</li> <li>・相手との握手は行わない。</li> </ul>	
ウエイトリフティング	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シャフトやディスクは使用する人が代わるたびに消毒する。</li> <li>・補助が必要な練習は避け、個人で対応できるような練習メニューを精査する。</li> <li>・声掛けなどは避け、マスクを着用する。</li> <li>・保護者の承諾を得る。</li> </ul>	
野球	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バット、ヘルメット、捕手防具などの消毒を徹底する。</li> <li>・ランナーをつけて実践練習時のタッチプレイ等、選手同士の接触プレイはしない。</li> <li>・打撃練習時に捕手をつけて行わない工夫をする。</li> <li>・ティー打撃時は、ティー台を使用する。</li> <li>・打撃、守備、走塁練習時には、2m以上の間隔をとって順番を待つようにする。</li> <li>・ノックの際、受ける選手と待っている選手とで適切な距離を確保する。</li> <li>・ボール拾いや片付け、整備をする際などは、仲間との適切な距離を確保し、最小限の人数で行う。</li> <li>・キャッチボールは10m以上間隔を空ける。</li> </ul>	
自 転 車	<ul style="list-style-type: none"> <li>・室内の練習では、仲間との距離をしっかりとって行い、複数での練習は避けること。</li> <li>・固定式バイク等の練習は隣と2m以上の間隔をあけて行う(密集しないようグループ分け)。</li> <li>・ランニングやロードバイクは少人数グループで、5m以上の間隔をあけて行う。</li> </ul>	

## 各競技の特性に応じた留意事項について

部活動名	運動の特性に応じた留意事項
空手道	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2メートル以上の間隔をとり向かいあわないように行う。</li> <li>・基本動作については、素突き、素蹴りを行う。</li> <li>・各個人、基本動作や技の流れを確認しお互いにみとり稽古を工夫して実施する。</li> <li>・基本動作については、素突き、素蹴りを行う。</li> <li>・サンドバックやチューブを使用し技の確認を行う。</li> <li>・相手を想定したイメージで動作や技を確認しコートを広く使用し工夫して実践する。</li> <li>・礼法の練習</li> <li>・ICT機器を活用した技術理解を深める練習などを行う。</li> </ul>
テニス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1コートで複数が同時にボールを打つ練習については、片面2人までとすること。</li> <li>・練習中(待機時やボール拾い等を含む)に仲間との距離を2m以上とること。</li> <li>・ダブルスの練習は行わない。</li> </ul>
ホッケー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・敵味方の接触がある状態での攻防の練習は避けること。</li> <li>・対人での向き合っの行う練習は避けること。</li> <li>・試合形式の練習は避けること。</li> <li>・用具の貸し借りはしないこと。</li> </ul>
ボート	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オール等の用具は、使用后中性洗剤等でよく洗浄すること。</li> <li>・舵手と漕手が対面する艇は、出艇を避けること。</li> </ul>
ヨット	<ul style="list-style-type: none"> <li>・競技中以外は極力マスクの着用を務める(マスクがない生徒には布マスクを自作させる)。</li> <li>・2人乗りの艇種を当面の間控え、一人乗りのヨットで海上練習を行う。</li> <li>・指導する際に距離を保つ。</li> <li>・外部からの指導者を当面の間控える。</li> <li>・自身の船と道具(ロープ類)を固定し、使いまわしや海上で交代させないようにする。</li> </ul>
ラグビーフットボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スクラムやモール、タックルなどのコンタクトプレーによる身体接触を避けること。</li> <li>・仲間との距離をとったパス練習など、練習方法を工夫すること。</li> </ul>
アーチェリー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・行射(弓で矢を射つこと)、行射間などの待機、矢の回収時には、他者と2m以上距離を取ること。</li> <li>・標的の準備の際は、最小限の人数で話をしないで行うこと。</li> </ul>
なぎなた	<ul style="list-style-type: none"> <li>・使用する「なぎなた」等の用具・手拭いの除菌・消毒の徹底。</li> <li>・自分以外の用具・道着・袴・手拭い・防具等を、触らないよう指示の徹底。</li> <li>・1時間ごとの道場の換気の徹底。</li> <li>・対人練習を行わない練習メニューの計画・実施。</li> <li>・ダミー人形などを用いた打ち込み練習や礼法の練習など、一人で行う練習方法を工夫する。</li> <li>・ICT機器を活用した技術理解を深める練習を行う。</li> </ul>
カヌー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ペア・フォア艇での練習を避ける。</li> <li>・室内は窓を開け換気を行いながら、人数を制限し周りとの距離をしっかりと空けて単独で行えるメニューを実施する。</li> </ul>
ライフル射撃	<ul style="list-style-type: none"> <li>・部活動中は極力マスクの着用に努めること。</li> <li>・準備や後片づけは必要最小限の人数で話をしないで行うこと。</li> <li>・ライフル銃等の共有は避けること。</li> <li>・射座と射座の間は2m以上の間隔を確保すること。</li> </ul>
スケート	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的な生活習慣の継続(食事、睡眠等)。</li> <li>・手洗いの徹底(活動前、活動中、活動後、適宜健康観察の実施)。</li> <li>・個人記録ノートの提出(検温、健康状態等)。</li> <li>・固定式バイク等の練習は隣と2m以上の間隔をあけて行う(密集しないようグループ分け)。</li> <li>・ウェイトトレーニングは補助が必要な種目、重量は避けて行う。</li> <li>・ランニングやロードバイクは少人数グループで行い、5m以上の間隔をあけて行う。</li> <li>・体調不良者は、休養するよう指示。</li> </ul>
少林寺拳法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・組演武の練習を実施しないこと。</li> <li>・相手を想定しながら一人での練習を工夫すること。</li> <li>・個人練習の際は対面せず、2m以上の間隔を確保すること。</li> <li>・ICT機器を活用した技術理解を深める練習を行う。</li> </ul>