

①活動時間、活動場所の入力をお願いします。②更衣についての工夫を入力してください

期日	曜日	野球部		アメリカンフットボール		陸上競技部		男子サッカー	
		活動時間	活動場所	活動時間	活動場所	活動時間	活動場所	活動時間	活動場所
6月1日	月	～		15:50 ～ 17:20	グラウンド	15:50 ～ 17:20	グラウンド	15:50 ～ 17:20	グラウンド
6月2日	火	15:50 ～ 17:20	グラウンド	15:50 ～ 17:20	グラウンド	15:50 ～ 17:20	グラウンド	15:50 ～ 17:20	グラウンド
6月3日	水	15:50 ～ 17:20	グラウンド	15:50 ～ 17:20	グラウンド	～		15:50 ～ 17:20	グラウンド
6月4日	木	15:50 ～ 17:20	グラウンド	15:50 ～ 17:20	グラウンド	15:50 ～ 17:20	グラウンド	15:50 ～ 17:20	グラウンド
6月5日	金	15:50 ～ 17:20	グラウンド	～		15:50 ～ 17:20	グラウンド	～	
6月6日	土	11:00 ～ 12:30	グラウンド	～		8:00 ～ 9:30	理数棟ピロティ	13:00 ～ 14:30	グラウンド
6月7日	日	～		10:00 ～ 11:30	グラウンド	～		～	
6月8日	月	15:50 ～ 17:20	グラウンド	～		～		～	
6月9日	火	15:50 ～ 17:20	グラウンド	15:50 ～ 17:20	グラウンド	15:50 ～ 17:20	グラウンド	15:50 ～ 17:20	グラウンド
6月10日	水	16:00 ～ 17:20	グラウンド	15:50 ～ 17:20	グラウンド	15:50 ～ 17:20	グラウンド	15:50 ～ 17:20	グラウンド
6月11日	木	15:50 ～ 17:20	グラウンド	15:50 ～ 17:20	グラウンド	15:50 ～ 17:20	グラウンド	15:50 ～ 17:20	グラウンド
6月12日	金	15:50 ～ 17:20	グラウンド	15:50 ～ 17:20	グラウンド	15:50 ～ 17:20	グラウンド	15:50 ～ 17:20	グラウンド
6月13日	土			～		8:30 ～ 10:00	グラウンド	～	
6月14日	日	8:30 ～ 10:00	グラウンド	10:00 ～ 11:30	グラウンド	～		9:00 ～ 10:30	グラウンド
時間配分 内容	準備	5分	内容 用具準備	15分	内容 用具準備	15分	内容 用具準備	15分	内容 用具準備
	活動	60分	内容 技術練習	50分	内容 技術練習	50分	内容 技術練習	60分	内容 ウォーミングアップ 基礎練習・対人パス シュート等
	片付け	15分	内容 用具片付け・整備	15分	内容 用具片付け、整備	15分	内容 用具片付け、整備	15分	内容 用具片付け グラウンド整備等
更衣について 3密にならない工夫		更衣室は上級生5名で換気しながら使う。下級生はグラウンドのベンチ等で分散して更衣する。6/8(模試のため3年のみ週1回の実施)		部室内の更衣は一度に6人まで5分以内とする。更衣前後は窓扉を開けて、換気をする。		部室内の更衣は一度に6人までとし、5分以内とする。窓扉を開けて十分に喚起する。		更衣は一度に6人までとし、時間は5分までとする。外で待機(もしくは更衣)。更衣中は窓を半開とし、更衣後は窓扉を全開し、換気をする。	

①活動時間、活動場所の入力をお願いします。②更衣についての工夫を入力してください

期日	曜日	女子サッカー		男子バスケットボール		女子バスケットボール		バドミントン	
		活動時間	活動場所	活動時間	活動場所	活動時間	活動場所	活動時間	活動場所
6月1日	月	～		～		～		15:50 ～ 17:20	体育館
6月2日	火	15:50 ～ 17:20	グラウンド	～		～		15:50 ～ 17:20	体育館
6月3日	水	15:50 ～ 17:20	グラウンド	15:50 ～ 17:20	体育館	15:50 ～ 17:20	体育館	～	
6月4日	木	15:50 ～ 17:20	グラウンド	15:50 ～ 17:20	体育館	15:50 ～ 17:20	体育館	15:50 ～ 17:20	食堂前
6月5日	金	15:50 ～ 17:20	グラウンド	15:50 ～ 17:20	体育館	15:50 ～ 17:20	体育館	15:50 ～ 17:20	食堂前
6月6日	土	10:00 ～ 11:30	グラウンド	～		～		10:15 ～ 11:45	体育館
6月7日	日	～		8:30 ～ 10:00	体育館	10:15 ～ 11:45	体育館	～	
6月8日	月	～		～		～		～	
6月9日	火	15:50 ～ 17:20	グラウンド	15:50 ～ 17:20	体育館	15:50 ～ 17:20	体育館	15:50 ～ 17:20	食堂前
6月10日	水	16:00 ～ 17:20	グラウンド	～		～		15:50 ～ 17:20	食堂前
6月11日	木	15:50 ～ 17:20	グラウンド	～		～		15:50 ～ 17:20	食堂前
6月12日	金	15:50 ～ 17:20	グラウンド	15:50 ～ 17:20	体育館	15:50 ～ 17:20	体育館	15:50 ～ 17:20	食堂前
6月13日	土	10:00 ～ 11:30	グラウンド	16:00 ～ 17:30	体育館	16:00 ～ 17:30	体育館	8:30 ～ 10:00	体育館
6月14日	日	～		～		～		～	
時間配分 内容	準備	15分	内容 ボール・ゴール準備	5分	内容 ボール・ゴール準備	5分	内容 ボール・ゴール準備	15分	内容 更衣、準備
	活動	60分	内容 ウォーミングアップ 基礎練習・対人パス シュート等	80分	内容 ウォーミングアップ フットワーク シューティング	80分	内容 ウォーミングアップ フットワーク シューティング	60分	内容 アップ 基礎打ち パターン練習
	片付け	15分	内容 用具かたづけグラウンド整備等	5分	内容 ボール・ゴール準備	5分	内容 ボール・ゴール準備	15分	内容 片付け、更衣
更衣について 3密にならない工夫		更衣は一度に6人までとし、時間は5分までとする。 更衣前後は窓を半開とし、更衣前後は窓扉を全開し、換気をする		更衣は一度に6人までとして、更衣後は速やかに部室から退出する。また、更衣前後は窓を開け、換気に努める。		更衣は一度に6人までとして、更衣後は速やかに部室から退出する。また、更衣前後は窓を開け、換気に努める。		更衣は一度に6人までとし、更衣後速やかに部屋から出る。更衣前後は窓扉を全開し、換気をする。	

①活動時間、活動場所の入力をお願いします。②更衣についての工夫を入力してください

期日	曜日	女子バレーボール		男子卓球		女子卓球		剣道	
		活動時間	活動場所	活動時間	活動場所	活動時間	活動場所	活動時間	活動場所
6月1日	月	～		～		～		15:50 ～ 17:20	剣道場
6月2日	火	15:50 ～ 17:20	体育館	15:50 ～ 17:20	トレーニングルーム	15:50 ～ 17:20	トレーニングルーム	15:50 ～ 17:20	剣道場
6月3日	水	15:50 ～ 17:20	体育館	15:50 ～ 17:20	トレーニングルーム	15:50 ～ 17:20	トレーニングルーム	15:50 ～ 17:20	剣道場
6月4日	木	15:50 ～ 17:20	体育館	15:50 ～ 17:20	トレーニングルーム	15:50 ～ 17:20	トレーニングルーム	15:50 ～ 17:20	剣道場
6月5日	金	15:50 ～ 17:20	体育館	15:50 ～ 17:20	トレーニングルーム	15:50 ～ 17:20	トレーニングルーム	15:50 ～ 17:20	剣道場
6月6日	土	8:30 ～ 10:00	体育館	12:00 ～ 13:30	トレーニングルーム	9:00 ～ 10:30	トレーニングルーム	9:00 ～ 10:30	剣道場
6月7日	日	～		～		～		～	
6月8日	月	～		～		～		15:50 ～ 17:20	剣道場
6月9日	火	15:50 ～ 17:20	体育館	15:50 ～ 17:20	トレーニングルーム	15:50 ～ 17:20	トレーニングルーム	15:50 ～ 17:20	剣道場
6月10日	水	15:50 ～ 17:20	体育館	15:50 ～ 17:20	トレーニングルーム	15:50 ～ 17:20	トレーニングルーム	15:50 ～ 17:20	剣道場
6月11日	木	15:50 ～ 17:20	体育館	15:50 ～ 17:20	トレーニングルーム	15:50 ～ 17:20	トレーニングルーム	15:50 ～ 17:20	剣道場
6月12日	金	15:50 ～ 17:20	体育館	15:50 ～ 17:20	トレーニングルーム	15:50 ～ 17:20	トレーニングルーム	15:50 ～ 17:20	剣道場
6月13日	土	～		9:00 ～ 10:30	トレーニングルーム	9:00 ～ 10:30	トレーニングルーム	9:00 ～ 10:30	剣道場
6月14日	日	8:30 ～ 10:00		～		～		～	
時間配分 内容	準備	10分	内容 更衣、準備	10分	内容 更衣・準備	10分	内容 更衣・準備	10分	内容 更衣・準備
	活動	70分	内容 アップ、パス、レシーブ、スパイク、サーブ	70分	内容 基礎練習（多球練習等）	70分	内容 基礎練習（多球練習等）	70分	内容 基本練習
	片付け	10分	内容 片付け、更衣	10分	内容 片付け・更衣	10分	内容 片付け・更衣	10分	内容 片付け・更衣
<b>更衣について 3密にならない工夫</b>		更衣は1度に5人までとし、更衣後は速やかに部屋から出る。更衣前後は窓を開け、換気に努める。		更衣後は速やかに部屋から出る。更衣前後は窓を開け換気に努める。		更衣後は速やかに部屋から出る。更衣前後は窓を開け換気に努める。		3人ずつ手早く更衣し更衣後は窓を開けて換気を行う。	

①活動時間、活動場所の入力をお願いします。②更衣についての工夫を入力してください

期日	曜日	水泳部		女子ソフトテニス		男子テニス		女子テニス									
		活動時間	活動場所	活動時間	活動場所	活動時間	活動場所	活動時間	活動場所								
6月1日	月	休み	～		～		15:50	～	17:20	テニスコート	～						
6月2日	火	15:50	～	17:20	プール	15:50	～	17:20	テニスコート	15:50	～	17:20	テニスコート				
6月3日	水	休み	～		15:50	～	17:20	テニスコート			15:50	～	17:20	テニスコート			
6月4日	木	休み	～	休み			15:50	～	17:20	テニスコート	15:50	～	17:20	テニスコート			
6月5日	金	15:50	～	17:20	プール	15:50	～	17:20	テニスコート	15:50	～	17:20	テニスコート				
6月6日	土	9:00	～	10:30	プール	～			8:30	～	10:00	テニスコート	10:30	～	12:00	テニスコート	
6月7日	日	休み	～		9:00	～	10:30	テニスコート	～								
6月8日	月	休み	～		～				～								
6月9日	火	休み	～		15:50	～	17:20	テニスコート	15:50	～	17:20	テニスコート	15:50	～	17:20	テニスコート	
6月10日	水	休み	～		15:50	～	17:20	テニスコート	15:50	～	17:20	テニスコート	15:50	～	17:20	テニスコート	
6月11日	木	15:50	～	17:20	プール	15:50	～	17:20	テニスコート	15:50	～	17:20	テニスコート	15:50	～	17:20	テニスコート
6月12日	金	15:50	～	17:20	プール	15:50	～	17:20	テニスコート	15:50	～	17:20	テニスコート	15:50	～	17:20	テニスコート
6月13日	土	9:00	～	10:30	プール	～			～				8:30	～	10:00	テニスコート	
6月14日	日	～			10:30	～	12:00	テニスコート	8:30	～	10:00	テニスコート					
時間配分 内容	準備	10分	内容	準備	15分	内容	準備	5分	内容	練習の準備	5分	内容	ストレッチ				
	活動	70分	内容	プール清掃、または、 プール整備 基本練習	60分	内容	アップ ラリー練習 サーブ・レシーブ	70分	内容	アップ・練習	75分	内容	ロングのアップ ラリー・ボレー・ サーブ等				
	片付け	10分	内容	片付け	15分	内容	コート整備・片付け	15分	内容	コート整備	10分	内容	コート整備				
更衣について 3密にならない工夫		部員が少ないので、4～5人ずつで更衣し更衣前後は窓を開けて換気する。				更衣は一度に6人までとし、5分以内で済ませるようにする。更衣前後は窓を開けて換気する。				部室内の更衣は一度に6人とし、短時間で済ますようにする。 窓扉を開けて、換気をする。				更衣は一度に6人までとし、時間は5分までとする。 更衣前後は窓扉を全開し、換気をする			

①活動時間、活動場所の入力をお願いします。②更衣についての工夫を入力してください

期日	曜日	応援団チアリーディング	
		活動時間	活動場所
6月1日	月	～	
6月2日	火	15:50 ～ 17:20	柔道場
6月3日	水	15:50 ～ 17:20	柔道場
6月4日	木	15:50 ～ 17:20	柔道場
6月5日	金	15:50 ～ 17:20	柔道場
6月6日	土	10:00 ～ 11:30	柔道場
6月7日	日	～	
6月8日	月	～	
6月9日	火	15:50 ～ 17:20	柔道場
6月10日	水	15:50 ～ 17:20	柔道場
6月11日	木	15:50 ～ 17:20	柔道場
6月12日	金	15:50 ～ 17:20	柔道場
6月13日	土	10:00 ～ 11:30	柔道場
6月14日	日	～	
時間配分 内容	準備	10分	内容 準備
	活動	60分	内容 筋トレ・ダンス練習
	片付け	10分	内容 片付け
更衣について 3密にならない工夫	柔道場を広く使い、3密にならない距離を保ち更衣する。 その際、道場の上部窓は開放し換気を図る。		