

陸上					
ステージ	期間	活動内容	活動日・活動時間	感染拡大防止の取り組み	留意事項
I	6月22日 ～ 6月28日	ウォーミングアップ ダッシュ	22日～28日 平日2回 着替え・片付けを除く30分	消毒設置・個人での水分補給・大声を出さない・練習前後の手洗いうがいの実施	対面・接触を控える
II	6月29日 ～ 7月7日	試験1週間前・試験期間			
III	7月8日 ～	ウォーミングアップ ダッシュ 筋トレ	8・9・10・11、2時間	消毒設置・個人での水分補給・大声を出さない・練習前後と練習中の手洗いうがいの実施	
IV	7月13日 ～	ウォーミングアップ ダッシュ 筋トレ	13・14・15・16・17・18、2時間30分	消毒設置・個人での水分補給・大声を出さない・練習前後と練習中の手洗いうがいの実施	
V	7月20日 ～	ウォーミングアップ ダッシュ 筋トレ	2時間30分	消毒設置・個人での水分補給・大声を出さない・練習前後と練習中の手洗いうがいの実施	

野球					
ステージ	期間	活動内容	活動日・活動時間	感染拡大防止の取り組み	留意事項
I	6月25日 ～	キャッチボール・打撃練習・ポジション別ノック・投球練習	25・26は着替えグラウンド整備を除き60分間	部室を使わない・消毒設置・個人での水分補給・大声を出さない	適当な距離を取っての練習実施
II	6月29日 ～	連携練習（2グループに分ける）	29・30・7/1・2は着替えグラウンド整備を除き90分間	部室を使わない・消毒設置・個人での水分補給・大声を出さない	適当な距離を取っての練習実施
III	7月6日 ～	通常練習	6・7は90分練習	部室を使わない・消毒設置・個人での水分補給・大声を出さない	適当な距離を取っての練習実施
IV	7月13日 ～	通常練習	2時間をめどに練習	部室を使わない・消毒設置・個人での水分補給・大声を出さない	定期試験を考慮しての練習
V	7月20日 ～	通常練習	20日以降、学校の規定の基づく練習	部室を使わない・消毒設置・個人での水分補給・大声を出さない	適当な距離を取っての練習実施

ハンド男子					
ステージ	期間	活動内容	活動日・活動時間	感染拡大防止の取り組み	留意事項
I	6月25日 ～ 6月26日	柔軟 筋力トレーニング キーパー無しでのシュート練習	着替え、片付けを除く放課後30分	・活動前後の手洗い、うがい、消毒の励行 ・個人で行える柔軟、トレーニングのみ実施	活動終了後は速やかな下校を促す
II	7月8日 ～ 7月10日	柔軟 筋力トレーニング 3対3までの各種シュート練習	着替え、片付けを除く放課後1時間	・活動前後の手洗い、うがい、消毒の励行 ・活動中、密集にならないように注意する	活動終了後は速やかな下校を促す
III	7月13日 ～ 7月18日	筋力トレーニング 6対6までの各種シュート練習 チーム内の紅白戦	着替え、片付けを除く放課後1時間30分	・活動前後の手洗い、うがい、消毒の励行 ・活動中、密集にならないように注意する	活動終了後は速やかな下校を促す
IV	7月20日 ～ 7月25日	筋力トレ 通常の対人練習 各種シュート練習 他校との練習試合	放課後、通常練習 平日1日、休日1日を休みにする	・活動前後の手洗い、うがい、消毒の励行 ・活動中、密集にならないように注意する	活動終了後は速やかな下校を促す
V	7月27日 ～ 7月31日	筋力トレ 通常の対人練習 各種シュート練習 他校との練習試合	放課後、通常練習 平日1日、休日1日を休みにする	・活動前後の手洗い、うがい、消毒の励行 ・活動中、密集にならないように注意する	活動終了後は速やかな下校を促す

## ハンド女子

ステージ	期間	活動内容	活動日・活動時間	感染拡大防止の取り組み	留意事項
I	6月25日 ～ 6月26日	個人練習 少人数練習	放課後30分程度 キャッチボール 土・日を休みにする	大きな声出しの禁止 十分な距離を確保する 用具や手指の消毒の徹底	
II	6月29日 ～ 7月3日	グループ練習	1時間程度 平日1日、休日1日を休みにする	十分な距離の確保 身体接触の禁止 用具や手指の消毒の徹底	
III	7月8日 ～ 7月12日	全体練習	90分程度 平日1日、休日1日を休みにする	十分な距離の確保 用具や手指の消毒の徹底	
IV	7月13日 ～ 7月19日	全体練習	通常的时间 平日1日、休日1日を休みにする	十分な距離の確保 用具や手指の消毒の徹底	
V	7月20日 ～ 7月26日	全体練習	通常的时间 平日1日、休日1日を休みにする	十分な距離の確保 用具や手指の消毒の徹底	

## バスケ男子

ステージ	期間	活動内容	活動日・活動時間	感染拡大防止の取り組み	留意事項
I	6月25日 ～ 6月26日	ドリブルハンドリングシュー ティング	15～19 着替え・片付けを除く30分	消毒設置・個人での水分補給 ・大声を出さない	対面・接触を 控える
II	6月29日 ～ 7月3日	ドリブルハンドリングシュー	22, 24, 25, 26, 27、着替 え・片付けを除き60分間	消毒設置・個人での水分補給 ・大声を出さない	
III	7月8日 ～ 7月12日	ドリブルハンドリングシュー フットワーク 筋トレ	8, 9, 10, 11、着替え・片付けを 除き90分間	消毒設置・個人での水分補給 ・大声を出さない	
IV	7月13日 ～ 7月19日	ドリブルハンドリングシュー フットワーク 筋トレ	火曜日休み、2時間30分	消毒設置・個人での水分補給 ・大声を出さない	
V	7月20日 ～ 7月26日	ドリブルハンドリングシュー フットワーク 筋トレ	火曜日休み、2時間30分	消毒設置・個人での水分補給 ・大声を出さない	

## 体操

ステージ	期間	活動内容	活動日・活動時間	感染拡大防止の取り組み	留意事項
I	6月25日 ～ 6月28日	柔軟 筋力トレーニング	木・金に60分程度	・活動前後の手洗い・うがい・消毒 ・個人で行える柔軟、トレーニングの み実施	
II	7月8日 ～ 7月14日	柔軟 筋力トレーニング 器具練習（補助なし）	月・火・金・土に60分程度	・活動前後の手洗い・うがい・消毒 ・個人で行える柔軟、トレーニングの み実施 ・器具の消毒を実施	
III	7月15日 ～ 7月21日	柔軟 筋力トレーニング 器具練習（補助なし）	月・火・金・土に90分程度	・活動前後の手洗い・うがい・消毒 ・個人で行える柔軟、トレーニングの み実施 ・器具の消毒を実施	
IV	7月22日 ～ 7月28日	柔軟 筋力トレーニング 器具練習（補助が必要な技も練習開始）	通常的时间	・活動前後の手洗い・うがい・消毒 ・個人で行える柔軟、トレーニングの み実施 ・器具の消毒を実施	
V	7月29日 ～ 8月4日	柔軟 筋力トレーニング 器具練習（補助が必要な技も練習開始）	通常的时间	・活動前後の手洗い・うがい・消毒 ・個人で行える柔軟、トレーニングの み実施 ・器具の消毒を実施	

柔道					
ステージ	期間	活動内容	活動日・活動時間	感染拡大防止の取り組み	留意事項
I	6月25日 ～ 7月8日	個人のスキルアップ (受け身およびトレーニング)	火曜と木曜 1時間程度	畳4枚に1名を厳守 マスク着用(全柔連より指示あり) 畳は拭き掃除をする。	手洗い等の消毒の励行
II	7月9日 ～ 7月22日	個人のスキルアップおよび相手と組みあう練習(ただし、相手は変えない)	平日のみ1時間程度。土日は休みとする。	打ち込みや投げ込み、技の研究など相手を替えずに行う。 マスク着用(全柔連より指示あり) 畳は拭き掃除をする。	
III	7月23日 ～ 8月5日	IおよびIIに加え、乱取りの稽古開始	平日のみ90時間以内。土日は休みとする。	組み合うときは5分以内、相手の数を制限する。 出稽古や対外試合は行わない。 畳は拭き掃除をする。	
IV	8月6日 ～ 8月19日	立ち技に加えて寝技の練習開始	平日のみ2時間以内。土日は休みとする。	組み合うときは5分以内、相手の数を制限する。 畳は拭き掃除をする。	
V	8月20日 ～	対外試合解禁	平日のみ2時間以内。土日は休みとする。	畳は拭き掃除をする。	

剣道					
ステージ	期間	活動内容	活動日・活動時間	感染拡大防止の取り組み	留意事項
I	6月22日 ～ 6月28日	体づくり 素振り、筋トレ	(火、水)のうち1日 (木、金)のうち1日 放課後30分 土日は休み	距離を保って人数を制限する。 声を出さない、マスク着用 対人稽古禁止(全剣連指示あり) 用具、床の消毒	手洗い等の消毒の励行 換気の徹底
II	7月6日 ～ 7月12日	体づくり 素振り、筋トレ 打ち込み	木、金 放課後45分 土日は休み	距離を保って人数を制限する。 声を出さない、マスク着用 対人稽古開始 用具、床の消毒	手洗い等の消毒の励行 換気の徹底 面は付けない
III	7月13日 ～ 7月19日	接触を伴わない基本練習	月、火、木、金 放課後60分 土日は休み	接触する稽古を制限する 面マスクの装着 対外試合はしない 用具、床の消毒	手洗い等の消毒の励行 換気の徹底
IV	7月20日 ～ 7月26日	接触を伴わない基本練習	月、火、木、金 放課後90分 土日は休み	接触する稽古を制限する 面マスクの装着 対外試合はしない 用具、床の消毒	手洗い等の消毒の励行 換気の徹底
V	7月27日 ～	通常稽古	月、火、木、金、土 90分 通常的时间	用具の消毒 面マスクの装着	手洗い等の消毒の励行 換気の徹底

弓道					
ステージ	期間	活動内容	活動日・活動時間	感染拡大防止の取り組み	留意事項
I	6月25日 ～ 6月26日	個人のスキルアップ	午後登校時 放課後30分程度	道場内での距離の確保 ゴム弓、素引き、巻葉のみ 手指の消毒の徹底 換気の徹底	
II	6月29日 ～ 7月3日	グループによる練習	1時間程度 平日1日(月曜日)、 休日1日(日曜日)を休みにする	道場内での距離の確保 (的数3的、巻葉は屋外) 手指の消毒の徹底 換気の徹底	
III	7月8日 ～ 7月12日	全体練習	90分程度 平日1日(月曜日)、 休日1日(日曜日)を休みにする	道場内での距離の確保 (的数3的、巻葉は屋外) 手指の消毒の徹底 換気の徹底	
IV	7月13日 ～ 7月19日	全体練習	通常的时间	距離の確保 (的数6的、巻葉は屋外) 手指の消毒の徹底 換気の徹底	
V	7月20日 ～ 7月26日	全体練習	通常的时间	距離の確保 (的数6的、巻葉は屋外) 手指の消毒の徹底 換気の徹底	

山岳					
ステージ	期間	活動内容	活動日・活動時間	感染拡大防止の取り組み	留意事項
I	6月25日 ～ 6月26日	(平日)負荷荷重階段昇降	午後登校時に放課後30分程度	完全個人行動 階段の複数人使用回避	対面・接触を控える
II	6月29日 ～ 7月3日	(平日)負荷荷重階段昇降	午後登校時に放課後30分程度	完全個人行動 階段の複数人使用回避	
III	7月8日 ～ 7月12日	(平日)負荷荷重階段昇降 (休日)湯村山練習	(平日_火&木)放課後30分程度  (休日)09:00～12:00	山行時休憩時も間隔(2m)を維持して行動 飲食物は個人準備	
IV	7月13日 ～ 7月19日	(平日)負荷荷重階段昇降 (休日)湯村山練習・炊事練習	(平日_火&木)放課後30分程度  (休日)09:00～12:00	山行時休憩時も間隔(2m)を維持して行動 飲食物は個人準備	
V	7月20日 ～	(平日)負荷荷重階段昇降 (休日)夜叉神峠練習登山	(平日_火&木)放課後30分程度  (休日)09:00～15:00	山行時休憩時も間隔(2m)を維持して行動 飲食物は個人準備	

サッカー					
ステージ	期間	活動内容	活動日・活動時間	感染拡大防止の取り組み	留意事項
I	6月25日 ～ 7月1日	個人練習	午後登校時に放課後30分程度	個人での練習とし、密集は避ける	健康状態について聞き取りをする。心配がある生徒は下校させる。 うがい手洗いの励行
II	7月2日 ～ 7月8日	グループ活動	1時間程度 平日1日、休日1日は休みにする	6名程度のグループでの活動 密集は避ける	
III	7月9日 ～ 7月15日	グループ活動 対人練習	90分程度 平日1日、休日1日は休みにする	6名程度のグループでの活動 密集は避ける	
IV	7月16日 ～ 7月22日	全体練習 ミニゲームなどの対人練習	通常の時間 休日1日以上	全体で活動するが、密集は避ける	
V	7月23日 ～ 7月29日	全体練習 ミニゲームなどの対人練習	通常の時間 休日1日以上	全体で活動するが、密集は避ける	

バドミントン男子					
ステージ	期間	活動内容	活動日・活動時間	感染拡大防止の取り組み	留意事項
I	6月25日 ～ 6月26日	活動なし			
II	6月29日 ～ 7月3日	試験1週間前・試験期間			
III	7月8日 ～ 7月12日	筋力トレーニング フットワーク 基礎打ち	土日は今後調整あり。	・活動前後の手洗い・うがい・消毒 ・5～6人で基礎打ち ・器具の消毒を実施	
IV	7月13日 ～ 7月19日	筋力トレーニング フットワーク 基礎打ち	通常の時間	・活動前後の手洗い・うがい・消毒 ・通常の練習メニュー ・器具の消毒を実施	
V	7月20日 ～ 7月26日	筋力トレーニング フットワーク 基礎打ち	通常の時間	・活動前後の手洗い・うがい・消毒 ・通常の練習メニュー ・器具の消毒を実施	

## バドミントン女子

ステージ	期間	活動内容	活動日・活動時間	感染拡大防止の取り組み	留意事項
I	6月25日 ～ 6月28日	筋力トレーニング フットワーク	希望者のみ放課後30分間の個人トレーニング	・活動前後の手洗い・うがい・消毒 ・個人トレーニングのみ実施	
II	7月8日 ～ 7月14日	筋力トレーニング フットワーク 基礎打ち	(火)(金)(土) 60分程度	・活動前後の手洗い・うがい・消毒 ・2～3人で基礎打ち ・器具の消毒を実施	
III	7月15日 ～ 7月21日	筋力トレーニング フットワーク 基礎打ち	(火)(金)(土) 90分程度	・活動前後の手洗い・うがい・消毒 ・5～6人で基礎打ち ・器具の消毒を実施	
IV	7月22日 ～ 7月28日	筋力トレーニング フットワーク 基礎打ち	通常の時間	・活動前後の手洗い・うがい・消毒 ・通常の練習メニュー ・器具の消毒を実施	
V	7月29日 ～ 8月4日	筋力トレーニング フットワーク 基礎打ち	通常の時間	・活動前後の手洗い・うがい・消毒 ・通常の練習メニュー ・器具の消毒を実施	

## ソフトテニス男子

ステージ	期間	活動内容	活動日・活動時間	感染拡大防止の取り組み	留意事項
I	6月22日 ～ 6月26日	ウォーミングアップ 筋力トレーニング	22・25・26 30分程度	消毒設置 部員同士一定の距離を保つ 練習前後の手洗いを徹底する 飲み物は各自で用意する	対面練習は行わない 部員同士接触はしない
II	7月8日 ～ 7月10日	グループ練習 (7名程度) 乱打・サーブレシーブ練習	9・10 1時間程度	消毒設置 部員同士一定の距離を保つ 練習前後の手洗いを徹底する 飲み物は各自で用意する	サーブレシーブ練習では10m以上離れて行う 部員同士接触はしない
III	7月13日 ～ 7月17日	全体練習 乱打・サーブレシーブ練習	13・14・16 1時間程度	消毒設置 部員同士一定の距離を保つ 練習前後の手洗いを徹底する 飲み物は各自で用意する	サーブレシーブ練習では10m以上離れて行う 部員同士接触はしない
IV	7月20日 ～ 7月24日	全体練習 乱打・サーブレシーブ練習	20・23 2時間	消毒設置 部員同士一定の距離を保つ 練習前後の手洗いを徹底する 飲み物は各自で用意する	サーブレシーブ練習では10m以上離れて行う 部員同士接触はしない
V	7月27日 ～ 7月31日	通常練習	27・28・30・31 2時間30分	消毒設置 部員同士一定の距離を保つ 練習前後の手洗いを徹底する 飲み物は各自で用意する	サーブレシーブ練習では10m以上離れて行う 部員同士接触はしない

## ソフトテニス女子

ステージ	期間	活動内容	活動日・活動時間	感染拡大防止の取り組み	留意事項
I	6月22日 ～ 6月26日	ウォーミングアップ 筋力トレーニング	土日なし 毎日30分程度	消毒設置 練習前後の手洗い・うがい 器具の消毒	対面練習は行わない 部員同士接触
II	7月8日 ～ 7月10日	個人練習	土日なし 毎日1時間程度	消毒設置 練習前後の手洗い・うがい 器具の消毒	対面練習は行わない 部員同士接触
III	7月13日 ～ 7月17日	個人練習	土日なし 毎日1時間程度	消毒設置 練習前後の手洗い・うがい 器具の消毒	部員同士接触をなるべく減
IV	7月20日 ～ 7月24日	個人練習	土日なし 毎日2時間程度	消毒設置 練習前後の手洗い・うがい 器具の消毒	部員同士接触をなるべく減
V	7月27日 ～	通常練習	土日なし 毎日2時間程度	消毒設置 練習前後の手洗い・うがい 器具の消毒	部員同士接触をなるべく減

テニス女子					
ステージ	期間	活動内容	活動日・活動時間	感染拡大防止の取り組み	留意事項
I	6月22日 ～ 6月26日	サーブ・フットワーク・素振り (10分×3回=30分)	・水・土・日以外の平日放課後 ・活動は30分間	・各自間隔をあけて接触せずに練習 ・用具の消毒	健康状態について聞き取る。心配がある生徒は下校させる。
II	7月8日 ～ 7月11日	フットワーク・サーブ・ラリー・球出し	・水・土・日以外の平日放課後 ・活動は1時間	・各自間隔をあけて接触せずに練習 ・用具の消毒	
III	7月13日 ～ 7月17日	通常の活動	・水・土・日以外の平日放課後 ・活動は90分間	・用具の消毒 ・なるべく間隔をあけ、極力接触を避ける	
IV	7月20日 ～ 7月24日	通常の活動	・通常の活動日と時間で実施	・用具の消毒 ・なるべく間隔をあけ、極力接触を避ける	
V	7月27日 ～	通常の活動	・通常の活動日と時間で実施	・用具の消毒 ・なるべく間隔をあけ、極力接触を避ける	

テニス男子					
ステージ	期間	活動内容	活動日・活動時間	感染拡大防止の取り組み	留意事項
I	6月22日 ～ 6月26日	サーブ ランニング 素振り	・水・土・日以外の平日放課後 ・活動は30分間	・各自間隔をあけて接触せずに練習 ・用具の消毒	健康状態について聞き取る。心配がある生徒は下校させる。
II	7月8日 ～ 7月11日	サーブ ランニング ラリー	・水・土・日以外の平日放課後 ・活動は1時間	・各自間隔をあけて接触せずに練習 ・用具の消毒	
III	7月13日 ～ 7月17日	通常の活動	・水・土・日以外の平日放課後 ・活動は90分間	・用具の消毒 ・なるべく間隔をあけ、極力接触を避ける	
IV	7月20日 ～ 7月24日	通常の活動	・通常の活動日と時間で実施	・用具の消毒 ・なるべく間隔をあけ、極力接触を避ける	
V	7月27日 ～	通常の活動	・通常の活動日と時間で実施	・用具の消毒 ・なるべく間隔をあけ、極力接触を避ける	

バレー女子					
ステージ	期間	活動内容	活動日・活動時間	感染拡大防止の取り組み	留意事項
I	6月25日 ～ 6月26日	個人のスキルアップ	午後登校時に放課後30分程度	うがい、手洗い、消毒、換気の徹底 適切な距離を保持して練習する	・部員同士は接触しない
II	7月8日 ～ 7月12日	グループによる練習	1時間程度 平日1日、休日1日は休みにする	うがい、手洗い、消毒、換気の徹底 適切な距離を保持して練習する	・ネットの準備や片付けの際は、最小限の人数で話をしないで行う
III	7月13日 ～ 7月19日	全体練習	90分程度 平日1日、休日1日は休みをつくる	うがい、手洗い、消毒、換気の徹底 適切な距離を保持して練習する	・ネットの準備や片付けの際は、最小限の人数で話をしないで行う
IV	7月20日 ～ 7月26日	全体練習	通常的时间	うがい、手洗い、消毒、換気の徹底 適切な距離を保持して練習する	・ネットの準備や片付けの際は、最小限の人数で話をしないで行う
V	7月27日 ～	全体練習 対外試合	通常的时间	うがい、手洗い、消毒、換気の徹底 適切な距離を保持して練習する	・ネットの準備や片付けの際は、最小限の人数で話をしないで行う

卓球					
ステージ	期間	活動内容	活動日・活動時間	感染拡大防止の取り組み	留意事項
I	6月25日 ～ 6月26日	筋力トレーニング	6月25日(木)～6月26日(金) 希望者のみ放課後30分間の個人トレーニング	・手洗い・うがい・消毒 ・十分な距離をとる	健康状態を聞き取り、熱等が無くても、体調が万全でない生徒は下校させる。
II	7月8日 ～ 7月12日	基礎打ち フットワーク	10日(金)放課後1時間程度 11日(土)1時間程度(予定) 体育館割当て日以外はランニング等	・手洗い・うがい・消毒 ・十分な距離をとる ・各日、練習は6名程度まで ・2人で基礎打ち(ダブルスの並びは禁止。) ・卓球協会ガイドラインに沿う器具の消毒	
III	7月13日 ～ 7月19日	基礎打ち フットワーク ゲーム練習等	13日(月)～放課後90分程度 体育館割当て日以外はランニング等	・手洗い・うがい・消毒 ・一斉練習だが、十分な距離をとる ・2人で基礎打ち(ダブルスの並びは禁止。) ・卓球協会ガイドラインに沿う器具の消毒	
IV	7月20日 ～ 7月26日	基礎打ち フットワーク ゲーム練習等	通常の時間	・手洗い・うがい・消毒 ・一斉練習だが、十分な距離をとる ・2人で基礎打ち(ダブルスの並びは禁止。) ・卓球協会ガイドラインに沿う器具の消毒	
V	7月27日 ～	基礎打ち フットワーク ゲーム練習等	通常の時間	・手洗い・うがい・消毒 ・一斉練習だが、十分な距離をとる ・2人で基礎打ち(ダブルスの並びは禁止。) ・卓球協会ガイドラインに沿う器具の消毒	