

陸上部 8月練習計画

2学期の陸上部について ～1学期との変更点～コロナウィルス感染・熱中症予防対策～

- ・練習日 変更について(別紙参考)
- ・練習場所 プレイルーム(40分) 常時、冷房と換気。ストレッチや体づくり運動を実施。
グラウンド(20分) できるだけ日の当たらない場所で、走練習を実施。
- ・更衣場所 プレイルーム 密集しないように、広く間隔をとって更衣する。
(部活がある日は、できるだけ体操服で登校すること)

日	曜	日程	時間・場所・内容等
1	土		
2	日		
3	月		
4	火		
5	水		
6	木		
7	金	1学期終業式 全校一斉早下校 【高等部 11:00】	
8	土		
9	日		
10	月	山の日	
11	火		
12	水		
13	木		
14	金		
15	土		
16	日		
17	月		
18	火		
19	水		
20	木	2学期始業式 全校一斉早下校 【高等部11:00】	
21	金	練習日	14:30～15:30 プレイルーム (ミーティング ～2学期の部活について～)
22	土		
23	日		
24	月		
25	火		
26	水	練習日	14:30～15:30 プレイルーム→グラウンド (からだづくり・走練習)
27	木		
28	金	練習日	14:30～15:30 プレイルーム→グラウンド (からだづくり・走練習)
29	土		
30	日		
31	月		

高3
進路
実習

夏季
休業