

部活動の練習計画表

×印は練習禁止

5月		1体	2体	武道場	1～3階廊下 トレーニングルーム グラウンド	教習所 生徒会館 グラウンド	相撲場	卓球場	弓道場	テニス コート	サッカー場	B棟1F			C棟2F		B棟3F			B棟4F			
日	曜日											生徒玄関	礼法室	被服室	事務 実践室Ⅰ	情報総合 実習室Ⅰ	書道室	視聴覚室	多目的 教室	音楽室 普通教室	美術室		
7	木		バレー	バド	剣道	陸上女	野球	相撲	×	弓道	×	サッカー	×	茶道	×	×	×	×	×	×	吹奏楽金	×	
8	金		バスケ	新体操	柔道	陸上男	ソフト	×	卓球	×	テニス	×	応援団	×	×	簿記	コンピ	書道	放送	×	吹奏楽木	美術室	
9	土	8:30～10:30	バレー	バド	剣道	陸上女	野球	相撲	卓球	弓道	×	サッカー	×	×	×	×	×	×	×	×	×	吹奏楽金	×
		13:30～15:30	バスケ	新体操	柔道	陸上男	ソフト	×	×	×	テニス	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	吹奏楽木
10	日	8:30～10:30	バレー	新体操	剣道	陸上女	野球	相撲	卓球	弓道	×	サッカー	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
		13:30～15:30	バスケ	バド	柔道	陸上男	ソフト	×	×	×	テニス	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
11	月		バレー	バド	剣道	陸上女	野球	相撲	×	弓道	×	サッカー	×	×	×	簿記	コンピ	書道	放送	×	吹奏楽金	美術室	
12	火		バスケ	新体操	柔道	陸上男	ソフト	×	卓球	×	テニス	×	×	×	×	×	×	×	写真	×	吹奏楽木	×	
13	水		バレー	バド	剣道	陸上女	野球	相撲	×	弓道	×	サッカー	×	茶道	手芸	簿記	コンピ	書道	×	JRC	吹奏楽金	美術室	
14	木		バスケ	新体操	柔道	陸上男	ソフト	×	卓球	×	テニス	×	×	茶道	×	×	×	×	×	×	吹奏楽木	×	
15	金		バレー	バド	剣道	陸上女	野球	相撲	×	弓道	×	サッカー	×	茶道	×	簿記	コンピ	書道	放送	×	吹奏楽金	美術室	
16	土	8:30～10:30	バスケ	バド	柔道	陸上男	ソフト	相撲	卓球	×	テニス	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	吹奏楽木	×
		13:30～15:30	バレー	新体操	剣道	陸上女	野球	×	×	弓道	×	サッカー	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	吹奏楽金
17	日	8:30～10:30	バスケ	新体操	柔道	陸上男	ソフト	相撲	卓球	×	テニス	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
		13:30～15:30	バレー	バド	剣道	陸上女	野球	×	×	弓道	×	サッカー	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
18	月		バスケ	新体操	柔道	陸上男	ソフト	×	卓球	×	テニス	×	×	×	×	簿記	コンピ	書道	放送	×	吹奏楽木	美術室	
19	火		バレー	バド	剣道	陸上女	野球	相撲	×	弓道	×	サッカー	×	×	×	×	×	×	写真	×	吹奏楽金	×	
20	水		バスケ	新体操	柔道	陸上男	ソフト	×	卓球	×	テニス	×	×	茶道	手芸	簿記	コンピ	書道	×	JRC	吹奏楽木	美術室	
21	木		バレー	バド	剣道	陸上女	野球	相撲	×	弓道	×	サッカー	×	茶道	×	×	×	×	×	×	吹奏楽金	×	
22	金		バスケ	新体操	柔道	陸上男	ソフト	×	卓球	×	テニス	×	×	×	×	簿記	コンピ	書道	放送	×	吹奏楽木	美術室	
23	土	8:30～10:30	バレー	バド	剣道	陸上女	野球	相撲	卓球	弓道	×	サッカー	×	×	×	×	×	×	×	×	×	吹奏楽金	×
		13:30～15:30	バスケ	新体操	柔道	陸上男	ソフト	×	×	×	テニス	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	吹奏楽木
24	日	8:30～10:30	バレー	新体操	剣道	陸上女	野球	相撲	卓球	弓道	×	サッカー	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
		13:30～15:30	バスケ	バド	柔道	陸上男	ソフト	×	×	×	テニス	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
25	月		バレー	バド	剣道	陸上女	野球	相撲	卓球	弓道	テニス	サッカー	×	×	×	簿記	コンピ	書道	放送	×	吹奏楽金	美術室	
26	火		バスケ	新体操	柔道	陸上男	ソフト	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	写真	×	吹奏楽木	×	
27	水		バレー	バド	剣道	陸上女	野球	相撲	卓球	弓道	テニス	サッカー	×	×	茶道	手芸	簿記	コンピ	書道	×	JRC	吹奏楽金	美術室
28	木		バスケ	新体操	柔道	陸上男	ソフト	×	×	×	×	×	×	茶道	×	×	×	×	×	×	吹奏楽木	×	
29	金		バレー	バド	剣道	陸上女	野球	相撲	卓球	弓道	テニス	サッカー	×	×	×	簿記	コンピ	書道	放送	×	吹奏楽金	美術室	
30	土	8:30～10:30	バスケ	バド	柔道	陸上男	ソフト	相撲	×	×	テニス	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	吹奏楽木	×
		13:30～15:30	バレー	新体操	剣道	陸上女	野球	×	卓球	弓道	×	サッカー	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	吹奏楽金
31	日	8:30～10:30	バスケ	新体操	柔道	陸上男	ソフト	相撲	卓球	弓道	テニス	サッカー	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
		13:30～15:30	バレー	バド	剣道	陸上女	野球	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

※ 陸上部に関しては、約100名（男約50、女約50）のため、弘前運動公園陸上競技場でのトレーニングも認める。また、天候などによっては、トレーニングルームを活用するなど密集を避ける工夫を認める。

◆ 部活動実施の3条件禁止事項

「換気の悪い密閉空間」

「多くの人の密集」

「密接な会話や発声（1～2m離れる）」

- 1 練習前後の手洗い及び練習後の洗顔の指導を必ず行う。
- 2 練習時間は、2時間程度とする。また、極力、他の部との接触を避ける。
- 3 室内を利用する場合は、窓・扉を開け必ず換気を行う。（1時間に1回以上、5分間程度）

- 4 飲み物、タオルなどは各自で準備し、他人との貸し借りはしない。（必要に応じて用具も）
- 5 練習終了後は、活動場所から直接帰宅し、不要な寄り道は自粛する。
- 6 登下校時は必ず制服を着用する。（休日はジャージ可）
- 7 休日は、活動場所での現地集合・解散とする。また、休日は早過ぎる登校も禁止する。
- 8 教室や部室、武道場、TRなどの狭い施設を利用する場合は、各部で時間や人数を工夫する。
- 9 トレーニングルーム（TR）は、原則として活動可能な部のリハビリ生徒が使用する。
※通年でWTの継続が必要な柔道部、相撲部、陸上投擲は活動日での使用を認める。
- 10 発熱及び体調不良の生徒は自宅療養し、練習に参加しない。（顧問への連絡も忘れない）