

部活動実施計画

(バスケットボール部)

1. 活動日・活動場所

(火) (金) ともに体育館

2. 活動内容

ジョギング

ストレッチ

フットワーク (負荷の軽いもの)

ボール2個や1個を使ってのハンドリング

定位でのショートレンジシュート

軽い動きの中でのシュート練習 (レイアップ・ジャンプシュート)

3. 配慮や工夫

(例：30分おきに休憩・換気・手洗い、使用するボールを固定するなど)

給水は常に可

体育館全面の窓、扉を開けての練習

使用するボールの固定

パス練習・対人練習はしばらく行わない

練習後の手洗い・うがい

着替えを持ってくることの推奨