

# 部活動実施計画

## ( サッカー 部 )

### 1. 活動日・活動場所

火・木・金      活動場所 校庭

### 2. 活動内容

(例：パート練習、シュート練習など)

- ・ランニング
- ・ストレッチ
- ・リフティング
- ・ドリブル、パス、ヘディング、シュート等の基礎練習
- ・4対2や4対1の鳥かご

### 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)

- ・接触するプレーはしない。
- ・なるべく距離をとる。
- ・練習後の手洗い・うがい
- ・着替えを持ってくることの推奨