

令和2年6月19日

保護者の皆様

台東区立駒形中学校

校長 渡邊 宏之

部活動の再開に向けて

日頃より本校の教育活動にご協力いただき感謝申し上げます。

さて、6月22日より部活動が再開となります。活動再開後、本校では生徒の安全を十分に配慮し、以下のように段階を踏んで感染予防や、けがの防止に努めて指導していきます。

★活動時間について

- ・1日あたり1時間30分（1年生の体験は30分）までとします。（朝練習を含む）

※準備や片付け、移動時間は含みません。

★活動参加への配慮

- ・感染のリスクを考えて部活動の参加を控えたい、見学したい等の事情も配慮いたします。

★感染とケガのリスクを最小限にします。

- ・部活によっては身体接触や会話が不可欠場合があります。また、コンディション（筋力・持久力）が大きく低下している場合もあります。各部活動で参加人数や活動場所等を考慮し、練習の負荷・強度・量を段階的に増やしていくことでリスクを低下させます。
- ・早く体力を取り戻そうとせず、時間をかけて必要な体力を戻すようにします。練習中はインターバル（休息时间）を長くとり、水分補給などで回復してから活動を行います

★段階的再開ステップ

ステップ	内容	例
1	個人トレーニングの継続	ストレッチ、ランニング、個人トレーニング、ボール操作 ※再開後1週間（目安）
2	グループ活動の再開	小グループで実施 ステップ2後半は低強度の身体接触を伴う練習 ※再開後2～3週間（目安）
3	チーム活動の再開	対人練習を実施。紅白戦等も時間や選手交代を工夫 ※再開後3～4週間（目安）
4	トレーニングマッチ等の実施	一人一人のコンディションを考慮 ※再開後5週間（目安）
5	公式戦・大会実施	万全な安全対策を行うことを条件に実施 ※再開後5～6週間（目安）