

富士見市立勝瀬中学校 生徒向け学校だより



# 青麦プラス

強く素直に  
まっすぐに No. 13



## 「朝トレ」はじめよう!



緊急事態宣言によって、勉強だけでなく、運動不足になっている人たちもたくさんいるのではないかと、心配しています。部活動再開までは、まだ、2週間以上もあります。皆さんに、運動の機会を与えて、体力の維持、あわせてストレス解消と免疫力向上をはかりたいと思います。少し体がなまってしまったなあと感じている君! 部活動再開前に体を動かしておいた方がいいなあと思っている君! みんなで「朝トレ」に参加してみてください。

- 1 企画名 「コロナに負けるな! 体力維持向上プログラム」  
通称は「朝いちトレーニング(朝トレ)」

2 方法

(1) 実施期間と実施時間

9月15日(水)~9月30日(木) 7:40~8:05(開門時間7:30)

(2) 参加形態 任意参加です。実施時間内に自主的に活動します。

(3) 活動内容

エリアを区切って、以下のトレーニングを自主的に行います。今回は、密をさけるため、屋外に練習に限ります。雨天は中止としますが、開門時間は変更せず、教室で静かに学習しても構いません。

- |   |           |   |                  |
|---|-----------|---|------------------|
| ① | 200Mトラック  | … | ジョギング            |
| ② | トラック内     | … | サッカードリブル練習       |
| ③ | グラウンド北エリア | … | バレーボールのパス練習      |
| ④ | グラウンド東エリア | … | ボール投げ、またはキャッチボール |
| ⑤ | グラウンド南エリア | … | 縄跳び              |
| ⑥ | 外バスケットコート | … | ドリブルシュート         |
| ⑦ | テニスコート    | … | テニスの乱打           |

(4) 参加の条件

- ア 全学年、全生徒を対象です。3年生も文化部の生徒も Welcome!
- イ 奇数学級、偶数学級が1日ごとに参加できます。日にちに気をつけて!  
奇数学級: 15水 17金 22水 27月 29水  
偶数学級: 16木 21火 24金 28火 30木
- ウ 各受付で検温と健康観察を受けます。受付時間は7:40~7:55
- エ 体調に問題がなく、趣旨を理解してルールを守って活動できることが条件。
- オ 希望するエリアに多くの人が集まった場合は、別のエリアに移動する。
- カ 用具が必要な場合は、原則として自分で用意してください。

\*ボールは貸し出す。ラケット、シューズ、グローブ、縄跳びなどは各自用意

\*この「青麦プラス」は保護者にお渡しして必ず読んでいただけてください。

### 3 コロナ対策

- (1) 昇降口で、先生が学年ごとに検温と健康観察を行います。
- (2) 登校後、手洗い、手指の消毒、教員の検温・健康観察を受けてから参加します。
- (3) 昇降口で検温・健康観察後、教室には入らず、活動場所で活動します。  
\*校舎内に入れるのは7:55以降です。気をつけてください。
- (4) 運動中はマスクを外していいですが、開始前後や移動時などはマスク着用です。
- (5) まじめに、取り組んでください。
- (6) 体調が悪かったり、不安な人は参加しないようにしてください。
- (7) 友達同士の接触や、大きな声での会話は控えてください。



## 参加の流れ

- (1) 自宅で検温と健康観察を行い、健康観察カードに記入  
\*体調が不安だったり、家族に体調不良者がいたら参加しないでください。  
↓
- (2) 7:30 から 7:50 までに登校します。（受付は 7:55 までです）  
↓
- (3) 受付で、先生に健康観察カードを見せ、検温と健康観察を受けます。  
\*活動前に、手洗いと手指の消毒をします。  
\*カードは見せるだけです。カードはいつもと同じように、自分で学級のかごに入れてください。



＜受付の場所＞活動①② … 部室の水道前（トラック内外エリア）  
活動③④⑤ … 西昇降口水道前（グラウンド北・東・南エリア）  
活動⑥⑦ … 東昇降口水道前（バスケ、テニスコートエリア）

- (4) 取り組みたいエリアに行って、エリア担当の先生の指示を受けてください。  
\*指定されたエリアに荷物を置きます。  
\*エリア担当に先生に挨拶してから活動します。  
↓
- (5) 自分のペースでトレーニングします。絶対に無理しないでください。  
\*早めにあがってもいいですが、校舎内には入れるのは7:55以降です。  
↓
- (6) 8:05 の終了放送で活動を終了し、手洗い、消毒をして教室に入ってください。



- 【注意】
- ・7:30 以前には登校しないようにしてください。
  - ・7:55 に受付が終了するので、それ以降は参加できません。
  - ・早めにあがってもいいですが7:55 まで校舎には入れません。（雨天を除く）
  - ・開始前後や移動時などはマスク着用してください。
  - ・参加者が密になりそうな場合は、エリアの変更をしてください。
  - ・保護者は、活動の趣旨を話して、参加の了解をとって参加してください。

\*この「青麦プラス」は保護者にお渡しして必ず読んでいただいでください。