

野球部活動の段階的な進め方

ステージ	第1 ステージ	第2 ステージ	第3 ステージ	第4 ステージ	第5 ステージ
期間	6/15～6/21	7/1～7/5※	7/6～7/12	7/13～7/19	7/20～
形態	個人練習	グループ練習	ゲーム形式練習	通常練習	通常練習
範囲	校内のみ			近隣の学校	県内のみ
時間	30分程度	1時間程度	1時間半程度	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる	
日数	平日のみ	平日及び土日のいずれか1日			
休養日	平日1日 土日の両日	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる			
活動内容	ランニング キャッチボール 個人ノック トスバッティング Tバッティング	ダッシュ グループ別ノック ハーフバッティング	ベースランニング シートノック フリーバッティング 1本打ち	通常練習 練習試合等を実施する場合、感染状況を考慮するとともに、当該校長同士で協議して行います。	

※6/22～6/30はテスト週間となります。

サッカー部活動の段階的な進め方

ステージ	第1ステージ	第2ステージ	第3ステージ	第4ステージ	第5ステージ
期間	6/15～6/21	7/1～7/5※	7/6～7/12	7/13～7/19	7/20～
形態	個人練習	グループ練習	ゲーム形式練習	通常練習	通常練習
範囲	校内のみ			近隣の学校	県内のみ
時間	30分程度	1時間程度	1時間半程度	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる	
日数	平日のみ	平日及び土日のいずれか1日			
休養日	平日1日 土日の両日	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる			
活動内容	体調チェック W-up(ストレッチ・ランニング等) ドリブルワーク ボールフィーリング 有酸素性・中筋トレ・体幹	体調チェック W-up(ストレッチ・ランニング等) ①ボールフィーリング ②パス&コントロール(2人組～) ③対人攻防(1対1～4対4) ④有酸素性・高筋トレ・体幹 ①②③④を15分のサーキットで組み合わせる	体調チェック W-up(ボールフィーリング・パッシング等) ①ボールフィーリング ②パス&コントロール(2人組～) ③対人攻防(1対1～4対4) ④有酸素性・高筋トレ・体幹 ①②③④を10分のサーキットで組み合わせる ゲーム形式	体調チェック W-up(ボールフィーリング・パッシング等) ①パス&コントロール(2人組～) ②対人攻防(1対1～4対4) ④攻撃コンビネーション ⑤スピード持久力・筋トレ・体幹 ①②③④⑤を15分のサーキットで組み合わせる ゲーム形式 土日のどちらかに他校とのTRM	体調チェック W-up(ボールフィーリング・パッシング等) ①パス&コントロール(2人組～) ②対人攻防(1対1～4対4) ④攻撃コンビネーション ⑤スピード持久力・筋トレ・体幹 ①②③④⑤を15分のサーキットで組み合わせる ゲーム形式 土日のどちらかに他校とのTRM

※朝の検温、TR前の体調チェックを行い、体調がすぐれない場合（発熱、倦怠感、味覚・嗅覚の異常等）は、練習への参加を見合わせる。

※運動時のマスクの着用については、呼吸困難、熱中症等の予防の観点から着用しなくてもよい。

※水分補給については、チームで管理するスクイズボトルや給水タンクの使用を禁止します。各自で水分補給ができる準備をしてください。また、回し飲み等は厳禁します。

※部室を使用時の更衣は必要最低限に留め、部活動中の密をつくらない。

※練習で使用するビブスは使いまわしを避け、使用したビブスは各自で持ち帰って洗濯する。

男子バスケットボール活動の段階的な進め方

ステージ	第1 ステージ	第2 ステージ	第3 ステージ	第4 ステージ	第5 ステージ
期間	6/15～6/21	7/1～7/5※	7/6～7/12	7/13～7/19	7/20～
形態	個人練習	グループ練習	ゲーム形式練習	通常練習	通常練習
範囲	校内のみ			近隣の学校	県内のみ
時間	30分程度	1時間程度	1時間半程度	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる	
日数	平日のみ	平日及び土日のいずれか1日			
休養日	平日1日 土日の両日	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる			
活動内容	ランニング ダイナミックストレッチ フットワーク シューティングドリル 体幹トレーニング	ランニング フットワーク ファンダメンタル O F ドリル D F ドリル	ランニング フットワーク O F 練習 D F 練習 ゲーム形式練習	通常練習 練習試合等を実施する場合、感染状況を考慮するとともに、当該校長同士で協議して行います。	

※6/22～6/30はテスト週間となります。

女子バスケットボール部活動の段階的な進め方

ステージ	第1 ステージ	第2 ステージ	第3 ステージ	第4 ステージ	第5 ステージ
期間	6/15～6/21	7/1～7/5※	7/6～7/12	7/13～7/19	7/20～
形態	個人練習	グループ練習	ゲーム形式練習	通常練習	通常練習
範囲	校内のみ			近隣の学校	県内のみ
時間	30分程度	1時間程度	1時間半程度	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる	
日数	平日のみ	平日及び土日のいずれか1日			
休養日	平日1日 土日の両日	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる			
活動内容	アップ シューティング フットワーク 体幹トレーニング ラダートレーニング	アップ シューティングメニュー 1 on 1 2 on 2 3 on 3	アップ 4 on 4 5 on 5	通常練習 練習試合等を実施する場合、感染状況を考慮するとともに、当該校長同士で協議して行います。	

※6/22～6/30はテスト週間となります。

陸上部活動の段階的な進め方

ステージ	第1 ステージ	第2 ステージ	第3 ステージ	第4 ステージ	第5 ステージ
期間	6/15～6/21	7/1～7/5※	7/6～7/12	7/13～7/19	7/20～
形態	個人練習	個人練習	個人練習	通常練習	通常練習
範囲	校内のみ			近隣の学校	県内のみ
時間	30分程度	1時間程度	1時間半程度	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる	
日数	平日のみ	平日及び土日のいずれか1日			
休養日	平日1日 土日の両日	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる			
活動内容	ランニング 各競技技術練習	ランニング 各競技技術練習	ランニング 各競技技術練習	通常練習 合同練習等を実施する場合、感染状況を考慮するとともに、当該校長同士で協議して行います。	

※6/22～6/30はテスト週間となります。

男子ソフトテニス部活動の段階的な進め方

ステージ	第1 ステージ	第2 ステージ	第3 ステージ	第4 ステージ	第5 ステージ
期間	6/15～6/21	7/1～7/5※	7/6～7/12	7/13～7/19	7/20～
形態	個人練習	グループ練習	ゲーム形式練習	通常練習	通常練習
範囲	校内のみ			近隣の学校	近隣の学校
時間	30分程度	1時間程度	1時間半程度	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる	
日数	平日のみ	平日及び土日のいずれか1日			
休養日	平日1日 土日の両日	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる			
活動内容	ランニング フットワーク サーブレシーブ 個人ストローク	ランニング フットワーク サーブレシーブ ストローク	ランニング サーブレシーブ ボレー・スマッシュ 乱打 ゲーム形式練習	通常練習 練習試合等を実施する場合、感染状況を考慮するとともに、当該校長同士で協議して行います。	

※6/22～6/30はテスト週間となります。

女子ソフトテニス

部活動の段階的な進め方

ステージ	第1 ステージ	第2 ステージ	第3 ステージ	第4 ステージ	第5 ステージ
期間	6/15～6/21	7/1～7/5※	7/6～7/12	7/13～7/19	7/20～
形態	個人練習	グループ練習	ゲーム形式練習	通常練習	通常練習
範囲	校内のみ			近隣の学校	県内のみ
時間	30分程度	1時間程度	1時間半程度	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる	
日数	平日のみ	平日及び土日のいずれか1日			
休養日	平日1日 土日の両日	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる			
活動内容	ランニング トレーニング 個人ストローク サービス	ランニング トレーニング サーブレシーブ 2対1のストローク 乱打	ランニング サーブレシーブ 2対1のストローク 乱打 ゲーム形式練習	通常練習 練習試合等を実施する場合、感染状況を考慮するとともに、当該校長同士で協議して行います。	

※6/22～6/30はテスト週間となります。

テニス部活動の段階的な進め方

ステージ	第1 ステージ	第2 ステージ	第3 ステージ	第4 ステージ	第5 ステージ
期間	6/15～6/21	7/1～7/5※	7/6～7/12	7/13～7/19	7/20～
形態	個人練習	グループ練習	ゲーム形式練習	通常練習	通常練習
範囲	校内のみ			近隣の学校	県内のみ
時間	30分程度	1時間程度	1時間半程度	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる	
日数	平日のみ	平日及び土日のいずれか1日			
休養日	平日1日 土日の両日	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる			
活動内容	外周 素振り 壁打ち サーブ練習	シングルス形式での試合	ダブルス形式での試合	通常練習 練習試合等を実施する場合、感染状況を考慮するとともに、当該校長同士で協議して行います。	

※6/22～6/30はテスト週間となります。

男子バレーボール部活動の段階的な進め方

ステージ	第1 ステージ	第2 ステージ	第3 ステージ	第4 ステージ	第5 ステージ
期間	6/15～6/21	7/1～7/5※	7/6～7/12	7/13～7/19	7/20～
形態	個人練習	グループ練習	ゲーム形式練習	通常練習	通常練習
範囲	校内のみ			近隣の学校	県内のみ
時間	30分程度	1時間程度	1時間半程度	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる	
日数	平日のみ	平日及び土日のいずれか1日			
休養日	平日1日 土日の両日	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる			
活動内容	ウォーミングアップ ランニング 壁打ち・壁パス	ウォーミングアップ ランニング 対人パス サーブ・サーブカット スパイク	ウォーミングアップ 対人パス・レシーブ サーブ・サーブカット スパイク	通常練習 練習試合等を実施する場合、感染状況を考慮するとともに、当該校長同士で協議して行います。	

※6/22～6/30はテスト週間となります。

女子バレー部活動の段階的な進め方

ステージ	第1 ステージ	第2 ステージ	第3 ステージ	第4 ステージ	第5 ステージ
期間	6/15～6/21	7/1～7/5※	7/6～7/12	7/13～7/19	7/20～
形態	個人練習	グループ練習	ゲーム形式練習	通常練習	通常練習
範囲	校内のみ			近隣の学校	県内のみ
時間	30分程度	1時間程度	1時間半程度	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる	
日数	平日のみ	平日及び土日のいずれか1日			
休養日	平日1日 土日の両日	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる			
活動内容	ウォーミングアップ パス・対人レシーブ スパイク	ウォーミングアップ パス・対人レシーブ スパイク 3人1組レシーブ練習	ウォーミングアップ パス・対人レシーブ スパイク 3人1組レシーブ練習 4対4の攻防練習	通常練習 男子バレー部との合同練習と女子の単独練習を前後半に分けて行う。前半終了の場合は、そのまま帰宅させる。 練習試合等を実施する場合、感染状況を考慮するとともに、当該校長同士で協議して行います。	

卓球部活動の段階的な進め方

ステージ	第1 ステージ	第2 ステージ	第3 ステージ	第4 ステージ	第5 ステージ
期間	6/15～6/21	7/1～7/5※	7/6～7/12	7/13～7/19	7/20～
形態	個人練習	グループ練習	ゲーム形式練習	通常練習	通常練習
範囲	校内のみ			近隣の学校	県内のみ
時間	30分程度	1時間程度	1時間半程度	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる	
日数	平日のみ	平日及び土日のいずれか1日			
休養日	平日1日 土日の両日	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる			
活動内容	ランニング 素振り マシーン練習	ランニング 基礎練習	ランニング 基礎練習 チーム内個人戦	通常練習 練習試合等を実施する場合、感染状況を考慮するとともに、当該校長同士で協議して行います。	

※6/22～6/30はテスト週間となります。

剣道部活動の段階的な進め方

ステージ	第1 ステージ	第2 ステージ	第3 ステージ	第4 ステージ	第5 ステージ
期間	6/15～6/21	7/1～7/5※	7/6～7/12	7/13～7/19	7/20～
形態	個人練習	個人練習	対人練習	通常練習	通常練習
範囲	校内のみ			校内のみ	近隣の学校
時間	30分程度	30分程度	1時間半程度	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる	
日数	平日のみ	平日及び土日のいずれか1日			
休養日	平日1日 土日の両日	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる			
活動内容	ウォーミングアップ 素振り200回 防具をつけない動作練習	ウォーミングアップ 素振り200回 防具をつけない動作練習	ウォーミングアップ 素振り200回 防具をつけない動作練習 防具をつけての対人練習 (試合形式以外のもの)	通常練習	通常練習
	練習試合等を実施する場合、感染状況を考慮するとともに、当該校長同士で協議して行います。				

※「全日本剣道連盟通達」により、現在すべての練習および活動が禁止されています。今後10日位で、剣道連盟による『活動のガイドライン』が通知される予定ですが、その『ガイドライン』策定を待って、順次活動を再開していくことになります。また、活動再開にあたっては、高体連剣道専門部からの指示により行うこととの『申し合わせ事項』に従うこととなります。

※上記のように、剣道部の部活動再開については、現在「上からの指示待ち」という状況です。このため「活動の段階的な進め方」については、この通りにはできない状況もあり得るということをご了承ください。

ボクシング部活動の段階的な進め方

ステージ	第1 ステージ	第2 ステージ	第3 ステージ	第4 ステージ	第5 ステージ
期間	6/15～6/21	7/1～7/5※	7/6～7/12	7/13～7/19	7/20～
形態	個人練習	グループ練習	ゲーム形式練習	通常練習	通常練習
範囲	校内のみ				県内のみ
時間	30分程度	1時間程度	1時間半程度	1時間半程度	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる
日数	平日のみ		平日+土・日のいずれか		
休養日	土日の両日		平日1日		
			土・日のいずれか		
活動内容	ミットうち(2R) ロープ(5) シャドーボクシング(3R) サンドバッグ(1R) 前進(2R) ※ 2分1Rで実施	ミットうち(2R) ロープ(10) シャドーボクシング(4R) サンドバッグ(2R) 前進(2R) 対面シャドー(2R) ※ 2分1Rで実施	ミットうち(2R) ロープ(10) シャドーボクシング(4R) サンドバッグ(2R) 前進(2R) 対面シャドー(2R) ※ 3分1Rで実施	通常練習 練習試合等を実施する場合、感染状況を考慮するとともに、当該校長同士で協議して行います。	

※6/22～6/30はテスト週間となります。

※第3ステージまでは互いに接触する練習は行わない

※第4ステージ以降は、状況を見てマスポクシングなどを導入する

弓道部活動の段階的な進め方

ステージ	第1 ステージ	第2 ステージ	第3 ステージ	第4 ステージ	第5 ステージ
期間	6/15～6/21	7/1～7/5※	7/6～7/12	7/13～7/19	7/20～
形態	個人練習	グループ練習	ゲーム形式練習	通常練習	通常練習
範囲	校内のみ			近隣の学校	県内のみ
時間	30分程度	1時間程度	1時間半程度	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる	
日数	平日のみ	平日及び土日のいずれか1日			
休養日	平日1日 土日の両日	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる			
活動内容	道場の整備 ランニング 筋力トレーニング 巻き藁練習 射込み練習	ランニング 筋力トレーニング 巻き藁練習 射込み練習 3人立ち練習	ランニング 筋力トレーニング 巻き藁練習 射込み練習 3人立ち練習	通常練習 練習試合等を実施する場合、感染状況を考慮するとともに、当該校長同士で協議して行います。	

※6/22～6/30はテスト週間となります。

水泳部活動の段階的な進め方

ステージ	第1 ステージ	第2 ステージ	第3 ステージ	第4 ステージ	第5 ステージ
期間	6/15～6/21	7/1～7/5※	7/6～7/12	7/13～7/19	7/20～
形態	個人練習	グループ練習	ゲーム形式練習	通常練習	通常練習
範囲	校内のみ			近隣の学校	県内のみ
時間	30分程度	1時間程度	1時間半程度	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる	
日数	平日のみ	平日及び土日のいずれか1日			
休養日	平日1日 土日の両日	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる			
活動内容	ミーティング 個人練習	ミーティング 個人練習	ミーティング 個人練習	ミーティング 個人練習	ミーティング 個人練習

※6/22～6/30はテスト週間となります。

山岳部 活動の段階的な進め方

ステージ	第1 ステージ	第2 ステージ	第3 ステージ	第4 ステージ	第5 ステージ
期間	6/15～6/21	7/1～7/5※	7/6～7/12	7/13～7/19	7/20～
形態	個人練習	グループ練習	ゲーム形式練習	通常練習	通常練習
範囲	校内のみ			近隣の学校	県内のみ
時間	30分程度	1時間程度	1時間半程度	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる	
日数	平日のみ	平日及び土日のいずれか1日			
休養日	平日1日 土日の両日	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる			
活動内容	・ランニング	・ランニング ・階段とスロープでの 登攀練習 (ザック負荷なし)	・階段とスロープでの 登攀練習 (ザック負荷10kg)	通常練習練習 (ザック負荷15kg)	・県内の山域に入り 山行開始 (登山道の状況による)

※6/22～6/30はテスト週間となります。

ソフトボール部活動の段階的な進め方

ステージ	第1 ステージ	第2 ステージ	第3 ステージ	第4 ステージ	第5 ステージ
期間	6/15～6/21	7/1～7/5※	7/6～7/12	7/13～7/19	7/20～
形態	個人練習	グループ練習	ゲーム形式練習	通常練習	通常練習
範囲	校内のみ			近隣の学校	県内のみ
時間	30分程度	1時間程度	1時間半程度	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる	
日数	平日のみ	平日及び土日のいずれか1日			
休養日	平日1日 土日の両日	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる			
活動内容	ウォーミングアップ キャッチボール ポジション別ノック トスバッティング Tバッティング等	ウォーミングアップ 第1ステージに加えて、 内外野別ノック ハーフバッティング等	ウォーミングアップ 第1・2ステージに加えて、 シートノック ケース練習 走塁練習等	通常練習 練習試合等を実施する場合、感染状況を考慮するとともに、当該校長同士で協議して行います。	

※6/22～6/30はテスト週間となります。

なぎなた部活動の段階的な進め方

ステージ	第1 ステージ	第2 ステージ	第3 ステージ	第4 ステージ	第5 ステージ
期間	6/15～6/21	7/1～7/5※	7/6～7/12	7/13～7/19	7/20～
形態	個人練習	個人	対人	通常練習	通常練習
範囲	校内のみ			校内	県内
時間	30分程度	1時間程度	1時間半程度	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる	
日数	平日のみ	平日及び土日のいずれか1日			
休養日	平日1日 土日の両日	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる			
活動内容	ランニング 振り 打突練習 演技 筋トレ	ランニング 筋トレ 演技 打突練習	対人練習（演技・試合）	通常練習 練習試合等を実施する場合、感染状況を考慮するとともに、当該校長同士で協議して行います。	

※6/22～6/30はテスト週間となります。

バドミントン部活動の段階的な進め方

ステージ	第1 ステージ	第2 ステージ	第3 ステージ	第4 ステージ	第5 ステージ
期間	6/15～6/21	7/1～7/5※	7/6～7/12	7/13～7/19	7/20～
形態	個人練習	グループ練習	ゲーム形式練習	通常練習	通常練習
範囲	校内のみ			近隣の学校	県内のみ
時間	30分程度	1時間程度	1時間半程度	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる	
日数	平日のみ	平日及び土日のいずれか1日			
休養日	平日1日 土日の両日	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる			
活動内容	ウォーミングアップ 基礎打ち	ウォーミングアップ 基礎打ち シングルス練習	ウォーミングアップ 基礎打ち ダブルス練習	通常練習 部員を3グループに分け、先に練習が終わったグループは下校させる。 練習試合等を実施する場合、感染状況を考慮するとともに、当該校長同士で協議して行います。	

ダンス部活動の段階的な進め方

ステージ	第1 ステージ	第2 ステージ	第3 ステージ	第4 ステージ	第5 ステージ
期間	6/15～6/21	7/1～7/5※	7/6～7/12	7/13～7/19	7/20～
形態	個人練習	グループ練習	ゲーム形式練習	通常練習	通常練習
範囲	校内のみ			近隣の学校	県内のみ
時間	30分程度	1時間程度	1時間半程度	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる	
日数	平日のみ	平日及び土日のいずれか1日			
休養日	平日1日 土日の両日	「やまなし運動部活動ガイドライン」に準ずる			
活動内容	個人スキルアップ	小グループ練習	男女別グループ練習	全員練習 フォーメーション練習	

※6/22～6/30はテスト週間となります。