

毎月の活動計画及び活動実績

アルペン部 11月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等
1日	火	通常トレーニング
2日	水	
3日	木	文化の日
4日	金	ミーティング
5日	土	
6日	日	第2回秋山日帰り山行（奥多摩 御前山）
7日	月	
8日	火	通常トレーニング・用具メンテナンス
9日	水	
10日	木	通常トレーニング・用具メンテナンス
11日	金	
12日	土	
13日	日	
14日	月	
15日	火	通常トレーニング・用具メンテナンス
16日	水	
17日	木	通常トレーニング・用具メンテナンス
18日	金	
19日	土	
20日	日	
21日	月	
22日	火	通常トレーニング・用具メンテナンス
23日	水	
24日	木	通常トレーニング・用具メンテナンス
25日	金	
26日	土	
27日	日	
28日	月	
29日	火	通常トレーニング・用具メンテナンス
30日	水	

《先月の活動、及び安全を考慮した活動内容》

10月1日（土）第1回秋山日帰り山行（箱根 明神ヶ岳）

- ・平日昼休みにミーティングを行う場合は、一人ひとりが間隔をあけて着席できる場所で、マスクの着用を義務づけて短時間で行う。
- ・用具の点検については、部室の窓や入り口を開放し、室内では密らならないよう留意する。

硬式テニス部 11月活動計画

日	曜日	活動時間・休養日及び大会参加等	学校行事等
1日	火	OFF	
2日	水	15:30~16:50 テニスコート	
3日	木	東京都新人大会(団体戦)	文化の日
4日	金	15:30~16:50 トレーニング	
5日	土	東京都新人大会(団体戦)	土曜授業
6日	日	東京都新人大会(団体戦)	
7日	月	15:30~16:50 テニスコート	
8日	火	OFF	進研模試(1・2) 駿 <sup>ベ</sup> ネ共テ模試(3)
9日	水	15:30~16:50 テニスコート	
10日	木	15:30~16:50 テニスコート	
11日	金	15:30~16:50 トレーニング	
12日	土	13:00~16:50 テニスコート	土曜授業
13日	日	OFF	
14日	月	15:30~16:50 テニスコート	
15日	火	OFF	
16日	水	15:30~16:50 テニスコート	
17日	木	15:30~16:50 テニスコート	
18日	金	15:30~16:50 トレーニング	
19日	土	土曜授業 13:00~16:50 テニスコート	土曜授業
20日	日	OFF	
21日	月	15:30~16:50 テニスコート	
22日	火	OFF	
23日	水	OFF	勤労感謝の日
24日	木	15:30~16:50 テニスコート	
25日	金	15:30~16:50 トレーニング	
26日	土	土曜授業 13:00~16:50 テニスコート	
27日	日	OFF	
28日	月	15:30~16:50 テニスコート	
29日	火	OFF	
30日	水	OFF	期末考査 1週間前

《安全を考慮した活動内容》

- ・高体連の感染拡大防止ガイドラインに則って活動をおこなう。状況に応じては活動時間、日数の変更もあり得る。
- ・毎日の健康チェックをおこよう。
- ・更衣場所は定期的に換気し、更衣の際は人数を制限するなどして密にならないように指導をする。
- ・練習前後には手指の消毒を指導する。

サッカー部 11月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等
1日	火	15:20-16:40 グラウンド
2日	水	OFF
3日	木	練習試合
4日	金	15:20-17:20 グラウンド
5日	土	13:00-15:00 グラウンド
6日	日	練習試合
7日	月	15:20-17:20 グラウンド
8日	火	15:20-16:40 グラウンド
9日	水	OFF
10日	木	15:20-16:40 トレーニング
11日	金	15:20-17:20 グラウンド
12日	土	13:00-15:00 グラウンド
13日	日	新人戦1回戦
14日	月	15:20-17:20 グラウンド
15日	火	15:20-16:40 グラウンド
16日	水	OFF
17日	木	15:20-16:40 トレーニング
18日	金	15:20-17:20 グラウンド
19日	土	13:00-15:00 グラウンド
20日	日	11:10-13:50 グラウンド
21日	月	15:20-17:20 グラウンド
22日	火	15:20-16:40 グラウンド
23日	水	新人戦2回戦
24日	木	15:20-16:40 トレーニング
25日	金	15:20-17:20 グラウンド
26日	土	13:00-15:00 グラウンド
27日	日	8:30-11:30 グラウンド
28日	月	15:20-17:20 グラウンド
29日	火	15:20-16:40 グラウンド
30日	水	OFF
31日		

《安全を考慮した活動内容》

- ・高体連の感染拡大防止ガイドラインに則って活動をおこなう。
- ・練習前には健康チェックをおこなう。
- ・練習後には手洗い、うがい、消毒の指導をする。
- ・活動・大会参加のために保護者の同意書を提出してもらう。

硬式野球部 11月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等
1日	火	
2日	水	グラウンド練習 15:00～16:50
3日	木	練習試合 国立高校
4日	金	グラウンド練習 15:00～16:50
5日	土	グラウンド練習 14:45～16:30
6日	日	練習試合 西高校にて日比谷高校と対戦
7日	月	グラウンド練習 15:00～16:50
8日	火	
9日	水	グラウンド練習 15:00～16:50
10日	木	グラウンド練習 15:00～16:50
11日	金	グラウンド練習 15:00～16:50
12日	土	グラウンド練習 14:45～16:30
13日	日	練習試合 西高校
14日	月	グラウンド練習 15:00～16:50
15日	火	
16日	水	グラウンド練習 15:00～16:50
17日	木	グラウンド練習 15:00～16:50
18日	金	グラウンド練習 15:00～16:50
19日	土	グラウンド練習 14:45～16:30
20日	日	グラウンド練習 13:50～16:30
21日	月	グラウンド練習 15:00～16:50
22日	火	
23日	水	練習試合 磯辺高校
24日	木	グラウンド練習 15:00～16:50
25日	金	グラウンド練習 15:00～16:50
26日	土	グラウンド練習 11:10～13:50
27日	日	練習試合 所沢高校
28日	月	グラウンド練習 15:00～16:50
29日	火	
30日	水	

マネージャーを中心に練習毎に健康管理担当を決め練習前に検温を行い、体調等とともにチェックシートに記入する。更衣は駐輪場とし、各自距離を保つものとする。体温計・消毒液・ペーパータオル等部専用のものを準備する。練習前後のミーティング時は必ずマスク着用させ、練習中にグラウンドに集合させ、ミーティングを行うことはしない。ランニング等アップは各自距離をとり一人で行う。ボール・ヘルメット・バット等共用物は使用後に必ず消毒する。キャッチボール・トスパイニングは必ず2人組で行う。バッティング練習（マシン）はグループで行うが順番を待つ際は十分な間隔を保つこととする。声を全く出さないことは危険も伴うので、指示など最低限の声掛け（声出し）については十分な距離を保って行うこととする。水分補給の際は各自の水筒・ペットボトルを使用し、熱中症予防に留意する。

ラグビー部 11月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等
1日	火	練習
2日	水	
3日	木	練習
4日	金	練習
5日	土	練習
6日	日	練習試合
7日	月	
8日	火	練習
9日	水	
10日	木	練習
11日	金	練習
12日	土	練習
13日	日	練習
14日	月	
15日	火	練習
16日	水	
17日	木	練習
18日	金	練習
19日	土	練習
20日	日	練習
21日	月	
22日	火	練習
23日	水	
24日	木	練習
25日	金	練習
26日	土	練習試合
27日	日	
28日	月	
29日	火	練習
30日	水	
31日	木	

《安全を考慮した活動内容》

- ・高体連の感染拡大防止ガイドラインに則って活動をおこなう。
- ・練習前には健康チェックを必ず行う。
- ・更衣場所は定期的に換気し、更衣の際は人数を制限するなどして密にならないように指導をする。
- ・練習後には用具の消毒、手指の消毒を指導する。
- ・校外での活動では保護者の同意書を提出してもらう。

## 男子バスケットボール部 令和4年11月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等
1日	火	午後体育館練習
2日	水	OFF
3日	木	OFF
4日	金	OFF
5日	土	午後体育館練習
6日	日	OFF
7日	月	OFF
8日	火	午後体育館練習
9日	水	OFF
10日	木	午後体育館練習
11日	金	OFF
12日	土	午後体育館練習
13日	日	OFF
14日	月	OFF
15日	火	午後体育館練習
16日	水	OFF
17日	木	午後体育館練習
18日	金	OFF
19日	土	午後体育館練習
20日	日	OFF
21日	月	OFF
22日	火	午後体育館練習
23日	水	午前体育館練習
24日	木	午後体育館練習
25日	金	OFF
26日	土	午後体育館練習
27日	日	OFF
28日	月	OFF
29日	火	午後体育館練習
30日	水	OFF
《前月の活動実績等》		

女子バレーボール部 11月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等
1日	火	12:30～13:00 体育館
2日	水	15:30～17:20 体育館
3日	木	新人選手権大会
4日	金	15:30～17:20 体育館
5日	土	15:00～17:20 体育館
6日	日	OFF
7日	月	OFF
8日	火	12:30～13:00 体育館
9日	水	15:30～17:20 体育館
10日	木	7:40～ 8:10 体育館
11日	金	15:30～17:20 体育館
12日	土	OFF
13日	日	8:30～12:30 体育館
14日	月	OFF
15日	火	12:30～13:00 体育館
16日	水	15:30～17:20 体育館
17日	木	7:40～ 8:10 体育館
18日	金	15:30～17:20 体育館
19日	土	13:00～15:00 体育館
20日	日	新人選手権大会本大会
21日	月	OFF
22日	火	12:30～13:00 体育館
23日	水	OFF
24日	木	7:40～ 8:10 体育館
25日	金	15:30～17:20 体育館
26日	土	OFF
27日	日	OFF
28日	月	OFF
29日	土	OFF
30日	日	OFF
31日	月	OFF

《安全を考慮した活動内容》

- ・高体連の感染拡大防止ガイドラインに則って活動をおこなう。
- ・練習前には健康チェックをおこなう。
- ・更衣場所は定期的に換気し、更衣の際は人数を制限するなどして密にならないように指導をする。
- ・校外での活動では保護者の同意書を提出してもらう。

ダンス部 11月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等	
1日	火	15:30~16:50	トレーニングルーム ギャラリー
2日	水	15:30~16:50	トレーニングルーム ギャラリー
3日	木		
4日	金	15:30~16:50	トレーニングルーム ギャラリー
5日	土	13:30~16:30	トレーニングルーム ギャラリー
6日	日		
7日	月	15:30~16:50	トレーニングルーム ギャラリー
8日	火	15:30~16:50	トレーニングルーム ギャラリー
9日	水	15:30~16:50	トレーニングルーム ギャラリー
10日	木		
11日	金	15:30~16:50	トレーニングルーム ギャラリー
12日	土	13:30~16:30	トレーニングルーム ギャラリー
13日	日		
14日	月	15:30~16:50	トレーニングルーム ギャラリー
15日	火	15:30~16:50	トレーニングルーム ギャラリー
16日	水	15:30~16:50	トレーニングルーム ギャラリー
17日	木		
18日	金	15:30~16:50	トレーニングルーム ギャラリー
19日	土	13:30~16:30	トレーニングルーム ギャラリー
20日	日		
21日	月	15:30~16:50	トレーニングルーム ギャラリー
22日	火	15:30~16:50	トレーニングルーム ギャラリー
23日	水		
24日	木		
25日	金	15:30~16:50	トレーニングルーム ギャラリー
26日	土		
27日	日		
28日	月	15:30~16:50	トレーニングルーム ギャラリー
29日	火	15:30~16:50	トレーニングルーム ギャラリー
30日	水		

《安全を考慮した活動内容》

- ・更衣室は定期的に換気し、更衣の際は人数を制限して行うよう指導をする。
- ・練習前後に用具の消毒、手の消毒を指導する。
- ・練習時は、個別や少人数でのグループで、適切な距離をおいた練習を行う。
- ・練習内容は、生徒の体力を考慮し、安全と健康が確保できるものにする。



青山フィルハーモニー管弦楽団 11月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等
1	火	15:30～18:00 日本青年館リハーサル
2	水	15:30～18:00 日本青年館財団 100周年記念式典演奏
3	木	9:00～13:00 パート別練習、合奏練習
4	金	
5	土	13:30～16:30 学校説明会演奏、合奏練習
6	日	
7	月	15:30～16:50 パート練習
8	火	15:30～16:50 パート練習、合奏練習
9	水	
10	木	15:30～16:50 パート練習
11	金	
12	土	13:30～16:30 合奏練習
13	日	
14	月	15:30～16:50 パート練習
15	火	15:30～16:50 パート練習、合奏練習
16	水	
17	木	15:30～16:50 パート練習
18	金	15:30～16:50 自主練習
19	土	13:30～16:30 合奏練習
20	日	東京都高等学校文化祭音楽部門第2地区大会 於：八王子いちょうホール
21	月	
22	火	15:30～16:50 パート練習
23	水	9:00～12:30 東京都高等学校文化連盟第2地区合同練習 於：都立駒場高校
24	木	15:30～16:50 パート練習
25	金	
26	土	9:00～13:00 パート練習、合奏練習
27	日	
28	月	15:30～16:50 パート練習
29	火	15:30～16:50 合奏練習
30	水	

《安全を考慮した活動内容》

- ・適切な距離をとって換気を行いながら練習を行う
- ・大会2週間前から健康観察表の記入を行う

演劇部 11月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等
1日	火	
2日	水	
3日	木	文化の日
4日	金	
5日	土	
6日	日	観劇（明治大学シェークスピアプロジェクト）
7日	月	基礎練習
8日	火	
9日	水	
10日	木	基礎練習
11日	金	基礎練習
12日	土	
13日	日	
14日	月	基礎練習
15日	火	
16日	水	
17日	木	クリスマス公演の練習・基礎練習
18日	金	クリスマス公演の練習・基礎練習
19日	土	
20日	日	
21日	月	クリスマス公演の練習・基礎練習
22日	火	
23日	水	勤労感謝の日
24日	木	クリスマス公演の練習・基礎練習
25日	金	クリスマス公演の練習・基礎練習
26日	土	
27日	日	
28日	月	クリスマス公演の練習・基礎練習
29日	火	
30日	水	

《先月の活動、及び安全を考慮した活動内容》

- ・発声練習の際は飛沫が飛ばないように、十分な間隔をあける。
- ・活動中は窓をしっかりとあけるなど、換気をしっかりと行う。

漫画研究部 11月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等
1	火	
2	水	15:30~16:30 イラスト作成 合同誌の作成準備
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	15:30~16:30 イラスト作成 合同誌の作成準備
10	木	
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	15:30~16:30 イラスト作成 合同誌の作成準備
17	木	
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	
23	水	勤労感謝の日
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	15:30~16:30 イラスト作成 合同誌の作成準備
31	木	
<p>《前月の活動実績等》 10月：合同誌作成のためのイラスト準備及び他校との連絡、調整</p> <p>《全体を考慮した感染対策》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・活動教室は定期的に換気し、適切な距離をおいた活動を行う。</li> <li>・活動前後に用具の消毒、手の消毒を指導する。マスクは外さない。</li> <li>・活動時は、個別に、会話の際は、十分な距離（2メートル以上）を確保する。</li> <li>・活動内容は生徒の体力を考慮し、安全と健康が確保できるものにする。</li> </ul>		

生物部 11月活動計画

日	曜日	活動時間・休養日及び大会参加等 (活動場所はいずれも生物教室)	学校行事等
1日	火	15:10~16:00	
2日	水	15:10~16:00	
3日	木		文化の日
4日	金	15:10~16:00	
5日	土	13:10~14:00	土曜授業
6日	日		
7日	月	15:10~16:00	
8日	火	15:10~16:00	進研模試(1・2) 駿 <sup>ベ</sup> ネ共 <sup>テ</sup> 模試(3)
9日	水	15:10~16:00	
10日	木	15:10~16:00	
11日	金	15:10~16:00	
12日	土	13:10~14:00	土曜授業
13日	日		
14日	月	15:10~16:00	
15日	火	15:10~16:00	
16日	水	15:10~16:00	
17日	木	15:10~16:00	
18日	金	15:10~16:00	
19日	土	13:10~14:00	土曜授業
20日	日		
21日	月	15:10~16:00	
22日	火	15:10~16:00	
23日	水		勤労感謝の日
24日	木	15:10~16:00	
25日	金	15:10~16:00	
26日	土		
27日	日		
28日	月	15:10~16:00	
29日	火	15:10~16:00	
30日	水	15:10~16:00	

《安全を考慮した活動内容》

- ・活動場所（生物教室）は常に換気を行う。
- ・互いに距離を保って活動する。
- ・活動中、マスクの着用を必須とする。
- ・活動前後に手洗いおよび使用器具と生物教室の消毒を行う。

クッキング部 11月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等
1日	火	
2日	水	15:30～16:30 家庭科室
3日	木	
4日	金	
5日	土	
6日	日	
7日	月	
8日	火	
9日	水	15:30～16:30 家庭科室
10日	木	
11日	金	
12日	土	
13日	日	
14日	月	
15日	火	
16日	水	15:30～16:30 家庭科室
17日	木	
18日	金	
19日	土	
20日	日	
21日	月	
22日	火	
23日	水	
24日	木	
25日	金	
26日	土	
27日	日	
28日	月	
29日	火	
30日	水	
31日		

《前月の活動実績等》

- ・部活開始前に、健康チェックを行う。
- ・よく手洗いし、調理器具を消毒してから、一人ひとりが間隔をあけて、調理を行う。
- ・調理の際は、マスク、ビニール手袋を着用する。
- ・できあがったお菓子は、その場で食べず、持ち帰るようにする。
- ・部員が集まる際は、3密の状態を作らないようソーシャルディスタンスを保つよう留意する。

## 美術部 11 月活動計画

日	曜日	活動時間・活動場所・休養日及び大会参加等
1	火	クロッキー 15:00～16:30
2	水	休養日
3	木	休養日
4	金	休養日
5	土	休養日
6	日	休養日
7	月	クロッキー 15:00～16:30
8	火	休養日
9	水	休業日
10	木	クロッキー 15:00～16:30
11	金	休養日
12	土	休養日
13	日	休養日
14	月	クロッキー 15:00～16:30
15	火	クロッキー 15:00～16:30
16	水	休養日
17	木	クロッキー 15:00～16:30
18	金	休養日
19	土	休養日
20	日	休養日
21	月	クロッキー 15:00～16:30
22	火	クロッキー 15:00～16:30
23	水	休養日
24	木	クロッキー 15:00～16:30
25	金	休養日
26	土	休養日
27	日	休養日
28	月	クロッキー 15:00～16:30
29	火	クロッキー 15:00～16:30
30	水	休養日

《安全を考慮した活動内容》

- ・使用する教室は換気し、机の間隔を空けて活動する。
- ・活動前後の手洗い、消毒を欠かさず行う。