

新型コロナウイルス感染症対策 トレーニング再開に向けたガイドライン

2020年5月30日更新
東京都少年サッカー連盟

目次



- 本ガイドラインの目的 P 3
- 再開のステップ P 4
- ＜選手等関係者の安全確認＞
- ①、トレーニングに参加する前に、「選手」及び「指導者」は安全を確認します。 P 5
- ②、指導者及び選手は、安全性を総合的に判断しなければならない。 P 7
- ③、新型コロナウイルス感染懸念下でのトレーニングの留意点 P 8
- ④、陽性判定者が出た場合 P 9
- ⑤、チームの移動、宿泊（再開のステップ順序を遵守） P 10

本ガイドライン の目的

- 感染を最大限に防ぎながらチーム活動を再開する。
- 子供達の運動機会の確保およびサッカーが持つ活力の確保。
- 関係者が遵守すべき行動基準および対応を示す。

		再開状態		条件
1	トレーニング	個人（在宅）	各自のコンディションチェック	
2		個人（練習場）		
3		グループ（身体接触なし）	スモールグループ	緊急事態宣言の解除等
4		グループ（身体接触あり）	段階的な対人プレー	
5	試合	無観客		
6		少数観客（強い制限）		
7		観客数制限（緩和された制限）		
8		通常開催		
*じっくりと時間をかけて段階的に必要な体力を戻しましょう。				

再開のステップ

- * 練習参加においては、各家庭の判断が優先され強制されない。
- * 練習参加の場合、毎朝の検温と健康観察を必ず行い、異常があれば参加させない。
- * 下記等の健康状態を、チームが観察できるシステム（観察表の提出もしくはWEB集計）が必要。
 - ・ 平熱を超える発熱がない。日々の検温観察。
 - ・ せき、のどの痛みなどの風邪症状がない。
 - ・ だるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）がない。
 - ・ においや味がいつもと変わらない。
 - ・ その他体調の異変がない。
 - ・ 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がない。
 - ・ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方との接触がない。
 - ・ 過去14日以内に海外渡航していない、又は渡航者・在住者との濃厚接触がない。



<選手等関係者の安全確認>

- ①、トレーニングに参加する前に、「選手」及び「指導者」は安全を確認します。

* ご家庭でも手洗いや咳エチケットについて行政が提示するマニュアルの確認をお願いします。（右記参照）

* ウイルスに対する抵抗力を高めるため、十分な睡眠、食事による十分な栄養摂取をする。

* 生活リズムの確立等を心掛けてください。



感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやる



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する（口・鼻を覆う）

ティッシュ/ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 検索



日常の感染対策

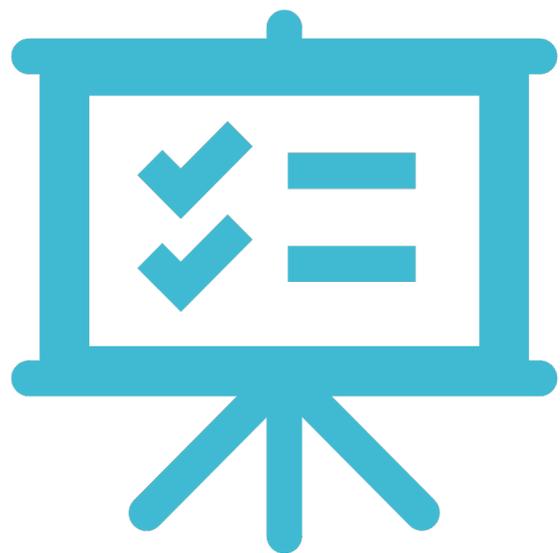
- 3つの密を同時に避ける、新しい生活様式を守る等。
- 感染が疑われる場合等は、医師等の指導のもと受診します。
- 運動時以外では、マスクを持参し適宜着用し対応する。

②、指導者及び選手は、安全性を総合的に判断しなければならない。

- *再開のステップ位置を遵守し、安心安全を確認しながら段階的に進める。拙速に急がない。
- *練習場へのアクセス方法の検討。安全な移動手段。
- *練習場への入場方法（荷物置場、着替え場所等での、ソーシャルディスタンスの確認）
更衣室の利用は対策や注意が必要。
- *手指が消毒/うがいができる設備（水道）の確保や除菌剤（液、シート等）の持参、履行。
- *再開ステップを遵守した練習内容（時間、強度、要素、対人接触の有無）の適用。
参加者同士の十分な距離（2 m以上）の確保。呼気の影響を受けない配置。大声を控える。
- *熱中症対策も併せて考慮する。
- *備品は必要最低限の利用にとどめ、使い回しを控え、利用後は十分な水洗い（除菌）を行う。
- *安全な飲水方法、食事（補食）の運用。
- *ミーティング時での3つの密を同時に回避する。
- *観戦者、送迎者の安全な誘導および距離（2 m以上）の確保。

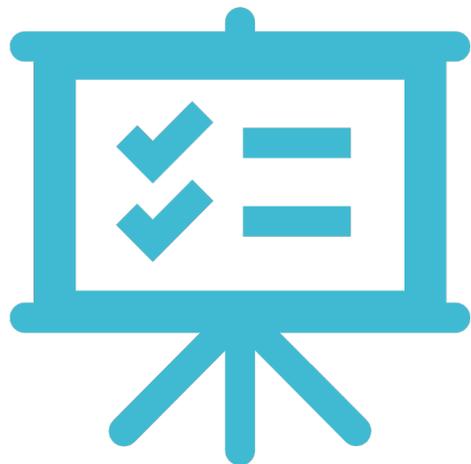


③、新型コロナウイルス感染懸念下でのトレーニングの留意点



④、陽性判定者が出た場合

- * 本人および濃厚接触者の特定と対応、隔離。
- * クラスター発生の無いことが確認出来るまで
学年やグループ関係者の活動休止（概ね2週間）
- * 万が一感染が発生した場合には、個人情報の取り扱いに注意し対応する。



<対人接触機会の回避および限定>

* マスクなどの着用（暑熱対策にも留意した適用範囲）

公共交通機関利用時もマスクなどを着用し、時間に余裕を持ち空いている車両の利用。

* 家族に限定された車移動、もしくは「密」を回避した設定での移動。

* 手指が消毒/うがいができる設備（水道）の確保や除菌剤（液、シート等）の持参、履行。

* ミーティング時での3つの密を同時に回避する。

* チーム同士の挨拶及び握手は行わない。

* 3つの密（密閉、密集、密接）回避が守られた宿泊施設。

⑤、チームの移動、宿泊（再開のステップ順序を遵守）

* 本ガイドラインは、現段階で得られている知見等に基づき作成しています。
今後の知見の集積及び各地域の感染状況を踏まえて、逐次見直す
ことがある事ご留意下さい。

* 各チームにおいても感染防止対策を適宜盛り込んでいただきますように
お願いします。

以上、