

2020年6月5日

チェスナットリーグ所属  
フットボールチーム  
チアリーダーチーム 各位

## 練習再開に向けたガイドライン

このガイドラインは、可能な限り新型コロナウイルス感染のリスクを回避することを目的としており、感染を完全に防ぐものではありません。本ガイドラインや政府発表の「新しい生活様式」等を参考に、状況に見合った練習再開および練習内容の計画をしてください。また、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。今後の知見の集積および各地域の感染状況を踏まえて、逐次見直すことがあり得ることをご了承ください。

### 〇コーチ・スタッフの皆様へ

#### コーチの皆様へ 大切なポイント

① **コーチの皆さんはチーム内でウイルス感染が発生した際の影響とリスクをご理解してください。**

⇒影響はチーム内に留まらず、社会に大きな影響を与えます。また何よりも個人へ与える影響も非常に大きいため、出来る限りの対策をお願い致します。

② **選手それぞれの正確な行動情報を可能な限り把握し、管理してください。**

⇒必ず記録をとり、正確な情報管理をお願いします。

③ **感染者が発生した場合は速やかに各地域の保健所等へ届け、チーム、本部、施設管理者等へフィードバックできる体制を整えてください**

⇒発生した場合は速やかに関係各所へ連絡し、拡散予防に努めてください

参考 POP WARNER League

### 1. 練習再開にあたっての準備

- (1) 練習の再開にあたっては、大前提として、学校・団体のある都道府県および市区町村の方針に従ってください。
- (2) 自粛生活後の体力低下の懸念や、マスクを着用しての練習であることを踏まえ、運動強度を調節し、熱中症対策の観点からも適時休憩を入れ十分な水分補給を行って

ださい。

- (3) 感染の恐れがある場合には、練習に参加した選手の情報（連絡先・体調・接触者等）の提供ができるよう、事前に体制を整えた上で再開してください。
- (4) 練習参加中に問題があった場合、すぐに保護者・家族へ連絡がとれるように連絡先を集約しておいてください。
- (5) 出欠に関しては、各選手の体調面だけでなく、移動距離・手段なども総合的に判断した上で決定をお願い致します。
- (6) 選手から指導者・責任者への練習前・練習中・練習後の体調報告に際しては、正しい情報の報告を徹底するとともに、感染の可能性がある選手が認められた時点で、練習中止の判断してください。その場合には、速やかに所管の保健所へ届け出、チーム、本部、施設管理者等へ報告してください。
- (7) 発熱や症状（風邪の諸症状や倦怠感、息苦しさ等）があった選手は、一定期間（2週間程度を目安とする）練習の参加を控え、37.2度以上の発熱がある場合は検査の受診を検討してください。
- (8) 選手本人に限らず、家族・同居人など接触のあった人物が感染もしくは感染の疑いが認められた場合には、該当選手は練習に参加させないでください。

## **2. 個人（選手・指導者・責任者）の衛生に関して**

- (1) 管理者は発熱者や有症状者（風邪の諸症状や倦怠感、息苦しさ等）に対し、不参加を通知してください。
- (2) 選手達へ体調に変化がある場合は必ず申し出るように指導をお願いします。
- (3) 指導者は指導中にマスク着用をお願いします。
- (4) 指導者は、対面での指導や身体に触れる指導を避けてください。
- (5) 練習中の選手の様子をよく観察してください。
- (6) ドリンク類の共有は極力控え、各自スクイズボトル等の使用を推奨し、また共有する際は使い捨て紙コップ等を使用してください

## **3. 施設・設備の衛生に関して**

- (1) 練習再開にあたって、施設の消毒・換気を行うようにしてください。
- (2) 練習会場に消毒液等を設置してください。
- (3) 複数の人が触れるもの（ドアノブ・音響設備・共有備品（マット・バー等）は都度消毒を行ってください。
- (4) 3密・接触を避けるために、できる限り更衣室の使用を控え、使用する場合には、人数を制限するほか、会話せずに速やかに済ませ、最後に消毒・換気を行ってください。
- (5) トイレに消毒液が設置されている場合は使用前に消毒し、使用後は便座の蓋をしめてから水を流すようにしてください。

- (6) 手指を乾燥させる設備や布タオルは使用せず、使い捨てのペーパータオルが無い場合にはマイタオルを使用してください。

#### 4. ソーシャルディスタンシングに関して

- (1) 移動のために公共交通機関を利用する場合は、周囲の人となるべく距離を空けてください。
- (2) チームメイトとの移動は最小人数に留めるようにご指導お願い致します。
- (3) 選手・指導者以外の来場者（送り迎えの保護者等）に対しては、練習会場内への入場・入室を制限するなどして、3密を避ける行動を推奨してください。
- (4) 練習中・休憩中の会話は、距離を取るようになしてください。
- (5) ミーティング等は練習会場では極力実施せず、オンライン等を活用してください。
- (6) 保護者の方にも3密を避けるようにご指導お願い致します。

#### 5. 練習段階の目安と対応

- ※ 該当段階については、都道府県・市区町村の状況を踏まえて判断してください。

##### ◇フットボールチーム

以下の項目は段階に関わらず、当分の期間実施するようにしてください。

- ・ヘルメット・ショルダー・マウスピース・シューズの使用については必ず消毒を行ってから使用するようになしてください。
- ・練習用具（ボール・ダミー・コーン）を使用する際は、必ずトレーニング開始前に手指のアルコール消毒を実施してください。
- ・使用した練習用具は使用後に消毒を実施してください。

<第一段階> 再開後 2週間程度

練習人数：個人（人との接触を避ける）

練習内容：自粛期間中の体力の低下を考慮し、無理のない範囲で短時間から行ってください。

- ・個人で行うことのできる練習を中心に行ってください。
- ・飛沫感染を避けるため発声を伴う練習は行わないでください。
- ・間隔は2m以上距離を確保してください。
- ・練習終了後は早期解散に努めてください。

<第二段階> 再開後 3週間程度

練習人数： 少人数グループ、パート練習

練習内容： 個人練習や小グループに分けたチーム練習を行ってください。

- ・ 飛沫感染を避けるため発声を伴う練習は行わないでください。
- ・ ヘルメット to ヘルメット、フェイス to フェイスのヒットは禁止してください。
- ・ ダミーヒットやパスルートなど少人数でできるパート練習を行ってください。
- ・ 距離を保ち、向き合うことの無いように行ってください。
- ・ 練習終了後は早期解散に努めてください。

<第三段階> 再開後 5週間程度

練習人数： 制限なし（ただし密集となる状態は可能な限り避ける）

練習内容： 様子を見ながら、徐々にコンタクトを伴う練習を許可致します。

- ・ コンタクトを行う際は十分に注意してください。

### ◇チアリーダーチーム

以下の項目は段階に関わらず、当分の期間実施するようにしてください。

- ・ 練習開始前にはシューズ・床面の消毒を済ませてください。
- ・ 床に手をつけた際には消毒をおこなってください。
- ・ 手具（ボム・ボード・メガホン）を使用する際は、必ず開始前に手指のアルコール消毒を実施してください。
- ・ 使用した手具は使用後に消毒を実施してください。

<第一段階> 再開後 2週間程度

練習人数： 個人（人との接触を避ける）

練習内容： 個人で行うことのできる練習を中心に行ってください。

- ・ 自粛期間中の体力の低下を考慮し、無理のない範囲で短時間から行ってください。
- ・ 周囲に人がいる場合には、飛沫感染を避けるため発声を伴う練習は行わないでください。
- ・ 間隔は2m以上距離を確保してください。練習終了後は早期解散に努めてください。

<第二段階> 再開後 3週間程度

練習人数： 4㎡（2m×2m）を保てる人数

練習内容： 個人練習や小グループに分けたチーム練習を行ってください。（振り付けを合わせる練習等）。

- ・ 距離を保ち、向き合うことの無いように行ってください。

・密集や接触を避けるため、スタッツ・リフト・パートナーリングの練習やフォーメーション移動を伴う練習は行わないでください。

<第三段階> 再開後 5週間程度

練習人数：制限なし（ただし密集となる状態は可能な限り避ける）

練習内容：スタッツ・リフト・パートナーリング等接触のある動きの練習や、フォーメーション練習を徐々に再開してください。（接触のある動きの練習にあたっては特に安全性に注意を払うこと）。

・手具等（ポム、ボード、メガホン）の使用を許可いたします。

## ○選手の皆様へ

### 1. 個人の衛生に関して

<出発前>

- (1) 練習のために自宅等を出発する前に検温し、体温・症状の有無等を確認してください。症状がある場合は速やかに管理者へ連絡してください。
- (2) 練習着は毎回清潔なものを準備し、シューズ等の用具の消毒も行ってください。
- (3) 移動時には必ずマスクを着用してください。
- (4) 更衣室での密を防ぐため、可能な限り練習着での移動を推奨いたします。

<練習前>

- (1) 練習会場に入る前に検温してください。※ 接触系の体温計は基本的に共有しない。共有する場合は都度消毒を行ってください。

<練習中>

- (1) 体調に変化を感じた場合は速やかに申し出てください。
- (2) 状況に応じてマスクを着用する場合は、熱中症や十分な呼吸の確保等に注意を払った上で着用してください。
- (3) 顔（目・鼻・口・髪等）を触らないように注意してください。
- (4) 咳やくしゃみをする際は、布等で口や鼻を覆ってください。
- (5) 唾や痰をはくことは極力控えてください
- (6) こまめな手洗いを心がけ、手洗いは十分（30秒程度）に時間をかけて行ってください。
- (7) 大きな声は出さず、対面で会話はやめてください。
- (8) タオルは共有しないでください。

- (9) 飲み物は各自スクイズボトルやペットボトルを用意し、共有しないでください。
- (10) 飲食は指定場所以外で行わず、周囲の人となるべく距離をとって対面を避けて行ってください。
- (11) 各自の所持品は自身で管理してください。
- (12) チアリーダーは手具等（ポム、ボード、メガホン）を当分使用しないでください。使用する場合は都度消毒を行ってください。

#### <練習後>

- (1) 体調に変化を感じた場合は速やかにコーチに申し出てください。
- (2) 管理者は体調について確認を取り、体調に変化を感じた者は速やかに申し出てください。
- (3) 移動時には必ずマスクを着用してください。
- (4) 極力シャワー等の使用を控え、ボディシートなどをご活用ください。
- (5) 練習で使用した練習着やタオルなどは清潔な袋に入れて持ち帰ってください。

#### <帰宅後>

- (1) 体調に変化を感じた場合は指導者／責任者等の管理者に報告してください。
- (2) 速やかにシャワーを浴びるようにしてください。
- (3) 練習着等を必ず洗濯してください。

## 2. 施設・設備の衛生に関して

- (1) 施設の消毒・換気を行うようにしてください。
- (2) 練習会場に消毒液等を持参してください。
- (3) 3密・接触を避けるために、できる限り更衣室の使用を控え、使用する場合には、人数を制限するほか、会話せずに速やかに済ませ、最後に消毒・換気を行ってください。
- (4) トイレに消毒液が設置されている場合は使用前に消毒し、使用後は便座の蓋をしめてから水を流すようにしてください。
- (5) 手指を乾燥させる設備や布タオルは使用せず、使い捨てのペーパータオルが無い場合にはマイタオルを使用してください。

## 3. ソーシャルディスタンスに関して

- (1) 移動のために公共交通機関を利用する場合は、周囲の人となるべく距離を空けてください。
- (2) チームメイトとの移動は最小人数に留めるようにしてください。
- (3) 練習中・休憩中の不要な会話は極力控えるとともに、距離を取るようにしてください。

(4) ミーティング等は練習会場では極力実施せず、オンライン等を活用してください。

## ○保護者の皆様へ

感染予防にはご家庭のご協力が不可欠となります。ぜひ、ご協力をお願い致します。

- (1) 出発する前に検温し、体温・症状の有無等を確認してください。  
症状がある場合は速やかに代表者またはコーチへ連絡、練習への参加は控えてください。
- (2) 練習着は毎回清潔なものを準備頂き、用具の消毒も行ってください。
- (3) 移動時には必ずマスクを着用させてください。
- (4) 更衣室での密を防ぐため、可能な限り練習着での移動を推奨いたします。
- (5) ドリンク類の共有は控えております。各自スクイズボトルや水筒をご用意ください。
- (6) 練習で使用した練習着やタオル等をいれるビニール袋などをご用意ください
- (7) 送り迎えの保護者等に対しては、練習会場内への入場・入室の制限を行っています。  
待機される際は3密を避ける行動のご協力をお願い致します。

### 6. その他

このガイドラインに限らず、行政機関や都道府県・市区町村が発信する情報の収集に努めることをお勧めします。

参考：

Pop Warner League <https://www.popwarner.com/Default.aspx?tabid=2699883>

日本スポーツ協会 「スポーツ活動再開時の新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防について」

[https://www.japansports.or.jp/Portals/0/data/supoken/doc/heatstroke/covid/jspo\\_heatstroke\\_covid20200521.pdf](https://www.japansports.or.jp/Portals/0/data/supoken/doc/heatstroke/covid/jspo_heatstroke_covid20200521.pdf)

スポーツ庁 「社会体育施設の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」  
[https://www.mext.go.jp/sports/content/20200514-spt\\_sseisaku01-000007106\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/content/20200514-spt_sseisaku01-000007106_1.pdf)

以上

チェスナットリーグ 本部  
文責 池野 伸