

# 新型コロナウイルス感染症対策で 各チームが実施している取り組み事例

○5月現在、ウイルス対策に関する方法について、各省庁・団体に協議・検討が続いている状況です。

○発表された情報を参考に、各チームで、集団感染を発生させない取り組みを考え、実施することが重要です。

## ■新型コロナウイルスの感染拡大状況の推移（2020/1/11～3/12）

- ・3月12日時点で、国内全体では感染拡大の傾向が続いています。

（新規感染者数：[2月中旬] 53人 [2月下旬] 137人 [3月上旬] 294人）

・「人々が気づかないうちに感染し、感染拡大に重大な役割を果たすという特徴がある」、そして「特に重症化リスクの低い若者を媒介として広がっている可能性がある」との見解が示されています。

## ■新型コロナウイルスの感染を促進する3要因

「各要因の練習場所での発生を減らす」及び「同時に複数要因が発生する場面无くす」が重要です。

（各要因の詳細は、『「新型コロナウイルス感染症対策」に関する提言』を確認してください。）

- (1) 多くの方が集まる状況での濃厚接触（手が届く範囲での交流）
- (2) 近距離での咳・くしゃみ、おしゃべり、発声
- (3) 換気の悪い密閉空間

## ■本資料の目的

○「各チームが取り組まないといけない対策」を提示するものではありません。

○感染症対策は、チーム状況、使用する施設・設備によって異なります。また甲子園関係者がコメントしたように「どこまで気を配り、徹底しなければならないのか。答えがないと思った」というものです。

○全国各地のチーム関係者が「どのようなことを検討しないといけないのか」・「どのような活動に注意が必要なのか」を共有することが重要となります。

○本資料は、全国各地のラクロスチームが、政府の発表する情報、NPB・Jリーグ会議の提言、大学、使用施設の通知内容と合わせ、取り組みを検討する時の参考情報となることを目的としています。

## ■参考情報（各省庁、団体）

### ①新型コロナウイルス感染症対策本部

『3月10日会議資料』（首相官邸 HP/PDF）

[https://www.kantei.go.jp/jp/singi/novel\\_coronavirus/th\\_siryou/sidai\\_r020310.pdf](https://www.kantei.go.jp/jp/singi/novel_coronavirus/th_siryou/sidai_r020310.pdf)

別紙(12-13頁) 『新型コロナウイルス感染症のクラスター(集団)発生のリスクが高い日常生活における場面についての考え方』

### ②新型コロナウイルス対策連絡会議(日本野球機構・公益社団法人日本プロサッカーリーグ設立)

『【提言】日本野球機構・日本プロサッカーリーグにおける新型コロナウイルス感染症対策』（Jリーグ HP）

<https://www.jleague.jp/news/article/16825/>

Ⅱ. 対策を考える上での重要事項

Ⅲ. 選手・関係者への対応

Ⅲ-3.. 選手および家族も含めたチーム関係者に疑い例が出た場合の対応

### ③『国民の皆さまへ（新型コロナウイルス感染症）』（厚生労働省 HP）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_00094.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html)

5番目の項目 「相談・受診の目安」

### ④新型コロナウイルス感染症対策サイト（東京都 HP）

『新型コロナウイルス感染症が心配なときに』

<https://stopcovid19.metro.tokyo.lg.jp/flow>

上記「③相談・受診の目安」について、図解で示したものが掲載されています

### ⑤駒沢オリンピック公園総合運動場（東京都スポーツ文化事業団 HP）

『新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に関する施設の対応について』

<https://www.tef.or.jp/kopgp/important.jsp?id=334897>

参考事例／使用する施設が利用者に対して求めている取り組みが掲載されています。

（使用する施設・設備により注意点・対策が異なる場合があります。施設使用時に施設に確認が必要）

## ■各ラクロスチームの取り組み事例

- 複数のチームで実践・検討が行われている取り組み事例です。
- 現在、報告のあった事例を、チームの活動する18の場面に合わせて分類しています。
- 各チームに置いて集団感染対策を検討する時の参考事例です。各チームが活動する施設の設備・環境によって実行すべき取り組みは異なりますので、「練習の再開に向けて、集団感染対策としてこれを取り組めば大丈夫」という訳ではありません。
- JLA方針（第3版）にて、「チーム全体での練習は原則として自粛する。但し、各チームにおいて集団感染を防ぐ取り組みを実行できる規模での練習等について、自粛を求めるものではない。」に沿って、各チームで、対策を検討し、実行してってください。

## ①「チームで行う具体的な対策・取り組み」の決め方・注意点など

### ●決め方

- ▽社会人のコーチ陣が検討して決めた内容を、学生チームの幹部・選手・スタッフ・選手に通知する。
- ▽チーム全員で『(NPB・Jリーグの)新型コロナウイルス感染症対策』を読んで、チームで対応できる方法を全員で協議して決めた後に、練習再開時期を検討する。
- ▽練習を再開する前提で対策の検討に入らないようにする。自分たちで実行できる取り組みを決めることができた後に、その範囲で実施できる練習について再開時期を検討する。
- ▽チームのA級指導者コーチとチームの幹部で協議し、チームで実行する集団感染対策の取り組みを決める。
- ▽集団感染防止の実行ができることを最優先に、再開時期や練習メニューを決める。
- ▽「人が触れるものは全てウイルスで汚染されている」と捉えた上で、対策を検討する。

### ●練習再開に向けた準備

- ▽練習再開後の1週間程度は自主練習期間として、チーム練習再開に向けた準備と位置付ける。この間に、部員の健康管理・集団感染対策をしっかりと実行できる、チーム内の運営管理の体制・方法・必要な備品の手配を整える。
- ▽「久々の練習」で「4月直前」という時期のため、急に練習を詰めこんでしまい、選手の怪我が増えるリスクもあると想定しているため、1週間程度はウォーミングアップ期間としてメニューを組む。

### ●対策の周知徹底

- ▽練習再開の前に、チームのヘッドコーチから部員全員に、集団感染対策の必要性と徹底を伝える。
- ▽集団感染対策の内容について、部員同士で不明な点がある場合は、必ずコーチに相談する。
- ▽保護者の方への説明が必要な場合は、コーチから保護者に説明する。
- ▽最初の練習時に、全員で、手洗いの方法や備品の消毒方法などを、実際にやってみる。
- ▽チームの選手全員に、対策内容に纏めたチェックシートを渡し、それが全てOKとなった選手だけ、練習に参加できるようにする。

### ●対策の改善・修正

- ▽学生チームの幹部・スタッフ・選手が現場で取り組む時に必要と感じた工夫・改善点について、社会人のコーチ陣に相談して、取り組み内容を修正していく。
- ▽練習現場をしっかりと管理するために、マネージャーやトレーナーの対応が重要となる。毎回の練習後に各マネージャー・トレーナーの意見を整理し、コーチに伝える。

## ②「練習に参加する選手・スタッフ」の決め方

- ▽自主練習の期間は、練習への参加は任意とする。
- ▽保護者とよく話し合っ、参加するかどうかを各選手・スタッフ自身に判断してもらう。
- ▽練習に参加できるのは、徒歩・自転車グラウンドに行くことができる選手・スタッフのみとする。感染拡大が落ち着くまでは、公共交通機関を利用する選手・スタッフは練習への参加は禁止。
- ▽大学グラウンドを使用できる時間が短い場合は、練習メニュー・活動スペースを詰め込んで濃厚接触が発生する場面を防ぐため、事前に練習参加メンバーを減らす。

### ③選手・スタッフの管理体制（体調管理）

- ▽当日の朝、全員が自宅で検温を実施する。発熱（37.5℃以上）や体調不良の場合に参加は禁止とする。
- ▽部員全員が、当日の練習に参加する・しないに関わらず、自宅で検温する。検温結果は毎日チーム幹部に報告をし、幹部はそれを記録する。
- ▽「37.5℃を超えた部員」、「検温の結果が平熱以上で且つ体調不良の部員」、「家族に体調不良者のいる部員」は練習への参加を禁止とする。家族の体調不良者については、状況を確認し、問題が無いと確認できた段階で参加可能とする。
- ▽「37.5℃を超えた部員」、「体調不良者」がいた場合、社会人コーチにも都度報告する。
- ▽「37.5℃以上が2日間以上持続した場合」は、社会人コーチと状況を確認した上で、『新型コロナウイルス感染症が心配なときに』に沿った対応をする。
- ▽「体調が悪いと感じた人は休んで良い」雰囲気を、チーム全体で作る。

### ④移動（自宅～練習場所）の方法

- ▽公共交通機関での移動時は、必ずマスク着用をする。
- ▽マスクが手に入らない部員は、他部員から融通してもらうか、手作りマスクを用意する。  
(<https://arne.media/news/7600/>)
- ▽当面は、公共交通機関の使用は禁止とする。
- ▽公共交通機関の中では、声を大きくして話さないようにする。
- ▽グラウンドに直接集合とする。駅での待ち合わせは控える。

### ⑤練習前・集合時の取り組み

- ▽必ず全員が、グラウンドに到着してまず最初に、手洗い・うがいを行う。
- ▽手洗い用の石鹸泡はマネージャーが用意する。うがい用のコップは、各部員が持参する。
- ▽手洗いは、石鹸泡と水を使って、少なくとも20秒間を行う。
- ▽グラウンドが開く前に着いた時は、全員が1ヶ所に小さく集まって待機しないようにする。
- ▽全員が同じ場所に集まると集団感染のリスクが高まるので、練習時間をずらして、全員が一度に集まらないようにする。

### ⑥着替え・更衣室・ロッカーの使用方法

#### ●使用制限

- ▽更衣室・ロッカーが複数あるので、使用場所を分ける。
- ▽ロッカー内で「手の届く範囲で密集する」状況にならないように、一度に使用できる人数を制限して、それに応じて各部員の練習前・練習後の利用時間を分ける。
- ▽更衣室を使う時は、人と人の間隔が1.5～2mは空けること。着替え待ちの選手が出る形になるので、練習時間の設定に注意する。朝練習などで、「練習開始に間に合うために、更衣室が混雑するような状況」が生まれないようにすること。
- ▽荷物は更衣室内に置かず、練習グラウンドの脇に分散させておく。貴重品は別で管理する。
- ▽更衣室の中で、大声で話さない、騒がないようにする。
- ▽更衣室が混雑するタイミングは、シャワー後の選手が溜まることが多いので、部員ごとに更衣室の使

用時間を決める時は、着替え・シャワーをセットにして設定する。

▽雨天時は、ロッカーに荷物を詰め込むことがないよう、荷物の置き場所をあらかじめ確認しておく。

### ●消毒

▽練習後に、更衣室の洗面台、床、ドアノブなどをアルコール消毒する。(キッチン用のアルコール消毒スプレーを使う)

▽大学の更衣室・ロッカーは、大学側の消毒状況(予定)を一度確認しておく。

▽選手が良く使うグラウンド脇に設置されているベンチを、練習後にアルコール消毒する。

▽更衣室の喚起をどうやって行うのがよいか。貴重品管理と合わせて検討する。

▽施設の個室トイレに設置されている便座クリーナー・アルコール消毒スプレーを必ず利用する。

### ⑦練習時間の設定

▽集合、着替え、解散時の濃厚接触・飛沫感染を防ぐため、チーム全体で同じ時間にせず、部員ごとに練習時間をずらす。

▽練習メニューに合わせて、チームを複数のグループに分けて、集合時間・解散時間を別々に設定する。

▽公共交通機関移動時の感染リスクを避けるため、朝の練習はラッシュ時間を避けることができる時間帯に設定する。夜の練習は禁止とする。

▽公共交通機関移動時の感染リスクを避けるため、夜の練習は禁止とする。

### ⑧練習メニューの決め方・内容

#### ●メニューの決め方

▽練習メニューは、幹部とコーチで相談して作成する。

▽練習メニューを考える時は、「集まった部員でできる練習メニューが何か」ではなく、「濃厚接触・飛沫感染を防ぐことができる練習メニューが何か」を考えるようにする。

▽プレー中のリスクを完全に無くすことはできないので、「プレー以外での場面(集合、待機)でのリスクを減らすこと」と「練習後のうがい・手洗い」を徹底する。

▽チーム全体でのメニューは当面は避ける。

#### ●メニューの内容

▽濃厚接触・飛沫感染のリスクを抑えるため、それが実行できる規模のグループに分かれての練習メニューを行う。

▽練習は15人程度のグループに分かれて実施する。

▽フィールドを複数のエリアに分けて(半面ずつなど)、各グループが移動時も含めて交わらないようにした練習メニュー・スケジュールを考える。

▽当面は、鳥かごや2on2のグラウンドボールのような、選手が近距離で密集し続けるようなメニューは禁止にする。

▽フェイスオフ練習はどうすれば良いか、検討する。

▽グラウンドで実施できないメニューは、オンライン動画を活用したイメージトレーニングで対応する。

▽濃厚接触が起きないように練習するグループごとに集合・解散時間を決めたので、アフター練習・ピフォア練習は当面禁止とする。

### ⑨練習試合での注意点

▽試合前に、円陣を組んで声を上げるのは禁止。

▽応援歌合唱はしない。

▽ベンチ外の選手による、大声での応援、ゴール後のハイタッチや肩組み、集団での飛び跳ねなどは避ける。

### ⑩練習場所でのミーティングの注意点

▽濃厚接触になりやすい環境なので、感染リスクを考慮して当面禁止とする。

### ⑪トレーニングでの注意点

▽ジムの使用は当面禁止とする。大学のジム・外部（民間）のスポーツジムの両方とも禁止。

▽ランメニューをする時は、ラン後に選手が密集しないように、走る場所の間隔を開ける。

▽メニューを提示した上で、自宅で、各自で取り組む。

### ⑫練習時の注意点（選手）

▽練習前、メニュー前後に集まる時は、肩を寄せ合う距離で集まらないようにする。

▽各メニュー中にポジション別で集まる時には、グローブで口を覆いながら話す。

▽練習メニューの待機選手が立つときは、飛沫感染を防ぐため、場所を分散させる。

▽タオルを必ず持参させる。忘れても貸し借りを行わないようにする。

▽練習中のスケジュールが制限される中でも、熱中症を防ぐための補給時間は必ず確保する。

### ⑬練習時の注意点（トレーナー、マネージャー、コーチ）

#### ●リスクに対する認識

▽選手は複数のグループに分けることで濃厚接触を減らせるが、マネージャー・トレーナーは全部のグループを行き来するので、接触リスク・媒介となるリスクが残ってしまう。マネージャー・トレーナーの活動の部分で、対策をとることがとても重要になる。

▽直接部員と接触するトレーナーや、共有物を運ぶことが多いマネージャーは、感染リスクを抑制する対策が必要であることを、部員全員が認識する。

#### ●取り組み

▽トレーナーは、使い捨ての手袋をして、接触部位をアルコール消毒してから触るか、手袋を毎回アルコール消毒してから触るようになる。

▽マネージャーは、共有している備品をアルコール消毒するとともに、使い捨て手袋をはめて備品を運ぶ。

▽トレーナー・マネージャーは、練習中はマスクを着用する。

▽個人で管理できるような備品は個人ごとの専用として、部員で使いまわす共有物を減らしていく。

▽笛の使用は飛沫感染リスクがあるとの情報が有る。フェイスオフ練習の時は、どのように対応するのが良いか検討する。

▽コーチから選手への伝達時は、腕＋ショートクロス1本分の距離を確保するように心掛ける。

#### ⑭使用する備品・設備の対策

▽ボトルは、部員各自が自分のものを持参する。飲みまわしは禁止する。

▽チームのボトルは当面は使用しない。

▽ボトルは、水を入れるのも含めて、各選手が対応する。

▽ゴール、共用備品は、片付ける前に消毒する。キッチン用のアルコール消毒で良いので、一度スプレーで殺菌し、拭き取る作業が必要。消毒液が必要。

▽消耗品として、キッチン用のアルコール消毒スプレー、使い捨て手袋、ティッシュの購入が必要。

▽小さいホワイトボードは、選手が小さく集まりがちになるので、使用はできるだけ避ける。大きいホワイトボードがあればそれを使う。

#### ⑮練習後・解散の取り組み

▽着替え時や、グラウンド出発前に、必ずうがい・手洗いをする。

#### ⑯帰宅後の取り組み

▽全員が、帰宅したら、まず最初に、うがい・手洗いをする。

▽防具もアルコール消毒をする。キッチン用のアルコール消毒でも大丈夫なので、一度スプレーで殺菌し、拭き取る。

#### ⑰新入生勧誘活動での取り組み・注意点

▽練習を見学する新入生にも、マスク着用・うがい手洗い・検温を徹底する。見学者には事前にその点を伝えられるようにする。

▽発熱、咳、倦怠感、咽頭痛などがみられる場合には、見学会・体験会への参加は不可とする。

▽オンラインを使った説明会、ラクロス紹介ができるように準備を進める。

▽人込みにおける不特定多数との遭遇・接触を避けるため、見学会・体験会は、人と人との距離が空くように、人数制限を行う。

▽対面での説明の時は、マスクを着用する。

▽グラウンドでの飲食物の提供は止める

▽懇親会は実施しない。

#### ⑱その他の取り組み

▽部員以外の練習への受け入れは不可とする。

▽部員の外部チームの練習への参加は不可とする。

▽当面の間は、日常生活でも、不要不急の外出はしないようにする。

▽部室・外部のトイレを使う時、タオルなどのリネンの共用は避ける。

以上