

チーム活動再開ガイドライン

一般社団法人日本ラクロス協会

2020年6月30日現在

本ガイドラインは、チームのグラウンド活動の再開における段階的な進め方を纏めた資料です。

- ① 政府・自治体・大学の方針や衛生環境基準を満たしていることを前提とします。
- ② 各チームがラクロス活動再開時の対策を検討するための最低限の水準を提示するもので、安全基準ではありません。
- ③ 各ステージの内容と対策方法は、今後の状況に合わせて柔軟に見直し・追加の実施を行います。

●チーム活動のステージ

次のステージに進むまでに、2週間程度の間隔を空けるようにしてください。

ステージ1	個人練習(コンタクト無し)
ステージ2	少人数でのチーム練習(コンタクト無し)
ステージ3	少人数でのチーム練習(コンタクト有り)
ステージ4	中規模でのチーム練習
ステージ5	他チームとの練習試合

●各ステージにおける活動例と実行すべき対策

対策は、各ステージの活動例において、特に注意すべきものを記述しています。

ステージが上がるごとに実行すべき対策が増えていきます(ステージ5は、ステージ1~5の全対策が注意すべき対策となります)。

ステージ1	個人練習 (コンタクト無し)	●1人~数人程度 (例:トレーニング、キャッチボール)	・感染症防止の基本対策の徹底 (※1) ・当日朝の体温測定 ・移動時・練習時の、手洗・咳エチケット ・洗っていない手で、目・鼻・口をこすらない
ステージ2	少人数でのチーム練習 (コンタクト無し)	●10人以下(スタッフも含む) ●2m以上離れる (例:パス練習、シュート練習、接触の無いグラウンドボール練習)	・クロス、スクイズポトル、マウスガードは自分のものを使用し、他人のものに触れないようにする ・ハイタッチ、握手はしない ・グラウンド、関係諸室での3密対策 ・小さく集合してのミーティングは避ける ・コーチ、チームスタッフはマスクを着用 ・参加者名簿の作成 (感染者発生時の対応で使用/※2)
ステージ3	少人数でのチーム練習 (コンタクト有り)	●20人以下(スタッフも含む) ●プレー内容に制限を設ける (例:2on2、カナディアン(3on2)、6on6)	・選手の待機場所を分散 ・コーチや待機選手は叫ばない (拡声器が使用可能な施設は活用を検討(メガホンは不可)) ・コンタクトプレーのメニューは体力の回復に合わせて、段階的に人数・強度を上げる
ステージ4	中規模でのチーム練習	●ハーフコートあたり25人以下(スタッフも含む)。同一グラウンドで50人以下。 (例:チーム内のスクリメッジ、紅白戦)	・試合前後、試合中での円陣は、密集・声掛けを避ける ・ベンチエリアでは、可能な範囲で間隔を空ける
ステージ5	他チームとの練習試合	●同一グラウンドで51人以上の練習 ●他チームとの練習試合	・不要な地区を跨ぐ移動は避ける ・貸切バスを使用する移動は、適切な対策を行う (※3)

* チーム活動への参加については、選手及びスタッフの意思を最大限尊重した上で行ってください。

* 本ガイドラインの各ステージとは別に、選手の体力状況に応じて運動強度を調整してください。

* 運動強度が下がっている状況からの再開となるため、このガイドラインと関係なく、各チームで熱中症の対応を行ってください。

* 合宿などの宿泊を伴う活動は、不要なものは避けてください。実施を検討する場合は、別紙『合宿・宿泊での注意事項』を参照してください。

※1 別紙『基本対策ガイドライン』を参照してください。

※2 別紙『チーム活動における感染者発生時の対応』を参照してください。

※3 別紙『集団での移動の注意事項』を参照してください。

以上

基本対策ガイドライン

本資料は、政府・厚生労働省の『感染症対策』、『新しい生活様式の実践例』から、基本的な取組み事例を抜粋しています。

●個人の日常的な感染対策

身体的距離の確保

マスクの着用・
咳エチケットの徹底

手洗い・手指消毒
の徹底

[実践例]

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- 会話をする時は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時や屋内で会話をする時、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用。但し夏場は熱中症に十分注意する。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
- 手洗いは30秒程度かけて、水と石鹸で丁寧に洗う。(または手指消毒薬を使用する)
- 人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、特に体調管理に気を配る。

●チーム活動での日常的な感染対策

3密の回避
(密集、密接、密閉)

練習中・練習前後
の手洗い・消毒

共有備品の利用を
できるだけ避ける

参加者の体調管理
の徹底

[実践例]

- 練習中・練習前後での、選手・スタッフ間での身体的距離の確保。
- アップ・ダウン・筋トレは、十分に人と間隔を空けて実施。
- ランニングは少人数で行うか、選手間距離を空けて実施。すれ違う時は距離を取る。
- 練習前後での、まめな手洗い・手指消毒。
- プレー中に、洗っていない手で目・鼻・口をできるだけ触らないように意識する。
- マウスガードは、練習中は常に着用したままとし、練習終了時に着脱したら、清潔に洗った後ケース等に入れ、すぐに手洗いをを行う。
- スクイズボトル、笛などは共有せず、選手個人の備品を使用し、他の人のスクイズボトル・笛に触れないようにする。
- 各練習日の、練習に参加した選手・スタッフの名簿を作る。
- 発熱または風邪の症状がある選手・チームスタッフは、無理をさせずに自宅で療養する。

●室内利用時(ミーティング、着替え等)の日常的な感染対策

室内での3密の回避
(密集、密接、密閉)

マスクの着用

部屋の換気
(熱中症にも注意)

[実践例]

- 会議室・更衣室を使用する時は、人と人との間隔を空ける。
- 使用する人数が多い時は、一度に利用する人数の制限、利用時間の調整、などの対策を行い、十分な間隔が取れるようにする。
- 机を囲んでミーティングを行う時は、座席間隔を空ける、対面に座らない、などの対策を行う。
- 室内を使用する時は、部屋のごまめな換気をする。熱中症対策のため、エアコンがある場合は、室温を28度以下にする。

●公共交通機関を利用時

会話は控えめにする

混んでいる時間帯
は避ける

可能であれば、
徒歩・自転車で移動

チーム活動における感染者発生時の対応

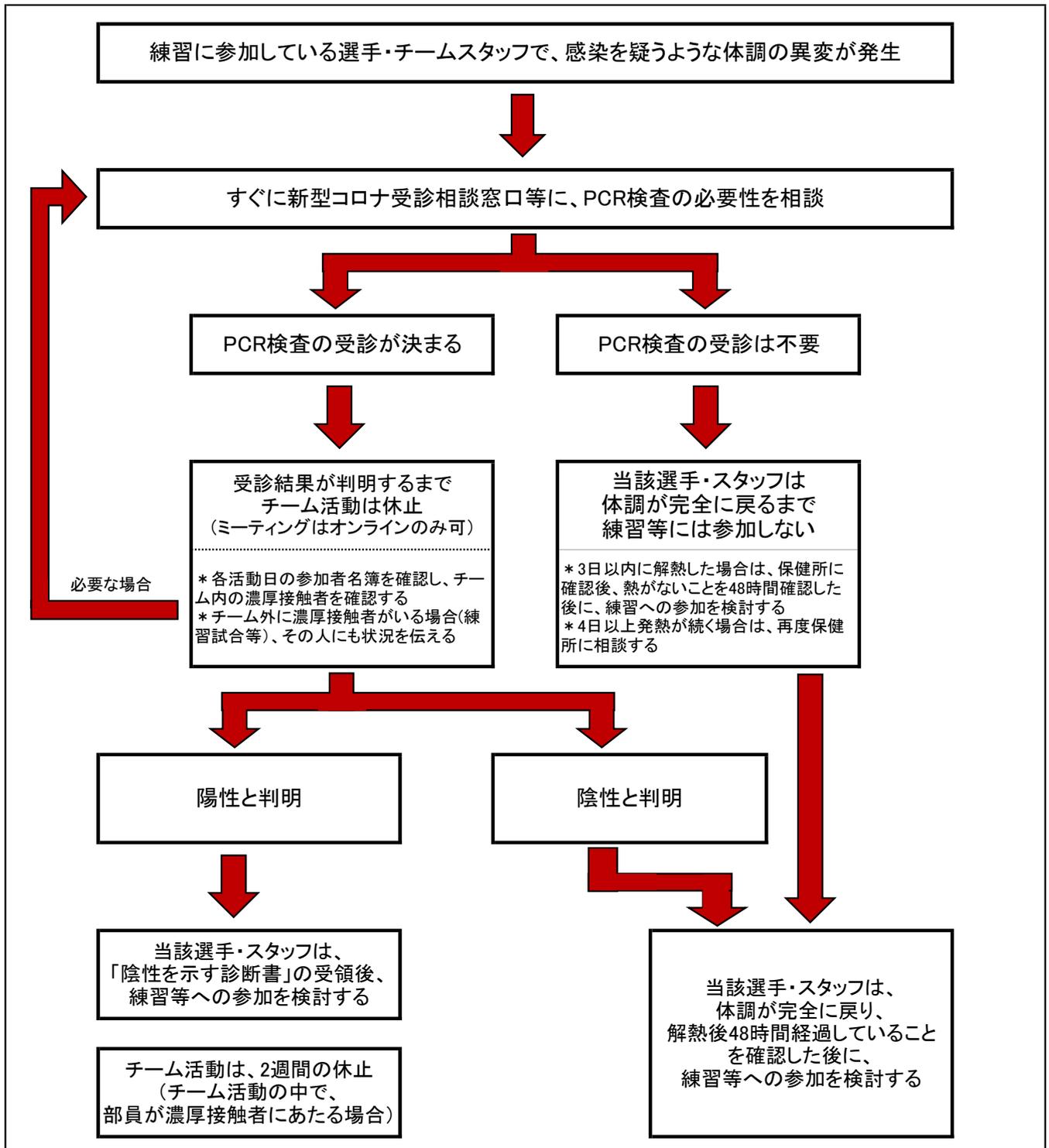
本資料は、チーム内で「感染が疑われる事例」が発生した場合の、基本的な対応を記載しています。

大学など、チームが所属する団体に決められた対応がある場合は、まずそちらを優先してください。

感染が疑われるような状態からの復帰に関しては、検査結果に関わらず、医師または保健所等の指示に従ってください。

(公式戦における対応については、現在検討中です)

●対応の流れ



集団での移動の注意事項

一般社団法人日本ラクロス協会

2020年7月15日現在

本資料は、チーム内で「集団で纏まって移動する」場合の、基本的な対応を記載しています。

（各業界が定める『新型コロナウイルス対応ガイドライン』等から、実行すべき注意事項を抜粋しています）

大学など、チームが所属する団体に決められた対応がある場合は、まずそちらを優先してください。

貸切バスの利用に関しては、バスの種類・運用方法によって異なる場合もあるため、必ずバス会社との事前確認を行ってください。

●公共交通機関（バス・電車等）を利用時の基本的な注意事項

公共交通機関利用時の
基本対策の徹底

乗車待機場所での
集合場所の分散

乗車時間の分散

[実践例]

- 公共交通機関を利用時の基本対策を徹底する。（会話は控えめにする／混んでいる時間帯は避ける／可能であれば徒歩・自転車で移動）
- 車内ではマスクを着用し、咳エチケットを徹底する。
- 電車のホーム・改札口で、一箇所に集合しない。
- バス停留所に並ぶ時は、可能な範囲で間隔を空ける。間隔を空けられない時はマスクを着用する。
- 混雑しやすい公共交通機関を使う時は、可能な範囲で集合時間・解散時間に時差をつけ、乗車時間を分散させる。
- 混雑している車輛は避け、すいている車輛を利用するようにする。

●貸切バスを利用時の注意事項

バスの種類・運用方法によって異なるため、必ずバス会社との事前確認を行い、その指示に従いましょう。

大人のチーム関係者が同乗できる場合は、バス乗車時のチーム責任者になってもらいましょう。

マスクを着用する

車内で大声の会話
・飲食は極力控える

できるだけ
換気を確保する

座席はできるだけ
間隔を空けて座る

乗車前の集合場所
での3密対策の徹底

備品積込作業は
各自で行う

[実践例]

- 車内で飲食をする時は、静かに行う。
- 車内で出たゴミは、その場に放置せず、ゴミを出した本人が持ち帰る。
- 防具・バッグなどを貨物室に載せる時は、積み込みの担当者を設けず、一人ひとりが自分の荷物を載せるようにする。
- クロスは、できる限り全てクロスケースに入れるようにし、むき出しのまま載せないようにする。

以上

合宿・宿泊での注意事項

合宿や宿泊は、新型コロナウイルスの状況を踏まえた安全確保・体調管理に注意を払い、慎重に検討を行う必要があります。本資料は、チーム活動において、合宿や活動に伴う宿泊が必要となる場合に、実行すべき注意事項について纏めています。

(注意事項は、各業界が定める『新型コロナウイルス対応ガイドライン』等から抜粋しています)

大学など、チームが所属する団体で決められた対応がある場合は、まずそちらを優先してください。

合宿・宿泊内での各活動における注意事項は、『基本対策ガイドライン』に記載されている内容をしっかりと確認してください。

● 宿泊施設内での基本的な注意事項

宿泊施設の設備・予約内容によって異なるため、必ず宿泊施設との事前確認を行い、その指示に従いましょう。

就寝時の
ソーシャルディスタンス
の確保

手洗い・消毒の
計画的な実施

マスク着用の徹底
(熱中症対策時を除く)

個々人での
衛生関連備品持参
(ハンカチ、マスク、等)

体調管理の徹底

【実践例】

- 団体行動中は、可能な限り人と人の距離を取り、場合によりお互いの会話を控える。
- 食堂(食事)、大浴場(入浴)を利用中の会話を控える。
- 手洗い・消毒は、同じ施設内にいると忘れがちになるため、定期的・計画的に行う。
- 食事、入浴、就寝の時間以外は、基本的にマスクを着用する。
但し、熱中症を注意する必要がある場合は、換気や人と人の距離を確保した上で、マスクを着用を控える。
- 手を拭くタオルやハンカチは、個人個人で持参し、施設備え付けの共用のタオルを使用しないようにする。
- マスク、手洗いのタオル・ハンカチは、1日1枚として、必要な個数を個々人で用意する。
- 体温計、ティッシュは、個々人で用意する。
- 家を出発前に体調確認(体温、体調チェック)を行い、発熱や感染の疑いのある症状がある場合は、参加を取りやめる。
- 合宿・宿泊中も朝・夕の定期的な検温を実施し、体調不良者の発生等の場合は、練習・チーム活動への参加は止め、必要な対応を取る。

● 諸室を利用時の注意事項

就寝時の
ソーシャルディスタンス
の確保

ミーティング時の
ソーシャルディスタンス
の確保

部屋の換気方法
の確認

【実践例】

- 就寝のための部屋は、就寝時にも人と人の距離を確保ができるように、部屋数の確保と部屋割りを行う。
- ミーティングで会議室・食堂等を使用する時は、ソーシャルディスタンスの確保ができるようにして、実施する。
- 就寝で使う大部屋がある場合に、そこに大勢が集まってのミーティングは行わないようにする。
- 使用する部屋(就寝場所、会議室、等)の換気方法を、事前に宿泊施設に確認または依頼する。

●感染が疑われる症状が発生した時の対応

感染者が出た場合または感染が疑われた状況が出た場合は、即時の対応が必要となります。

次項「事前・事後の対応」に記載する「Emergency Action Plan」も含めて、対応内容を事前に確認するようにしてください。

部員以外の「他の宿泊客で感染が疑われる患者が出た」場合は、宿泊施設との確認を行い、合宿・宿泊の継続について検討しましょう。

症状が発生した人の
隔離・看護

濃厚接触者の特定

以後の合宿・宿泊
の予定の検討

[実践例]

- 速やかに宿泊施設に報告し、その指示に従う。
- 感染が疑われる症状が発生した人の隔離・看護を速やかに行う。
- 濃厚接触者の特定と、その人の隔離・健康観察を行う。
- 以後の合宿・宿泊の予定について検討を行う。
- 感染が疑われる人数が多くなる可能性がある場合は、ミーティングは一箇所に集まらず、オンラインを活用して行う。
- 保護者にも同時進行にて状況連絡を行う。

●事前・事後の対応

感染者が出た時・
感染の疑いが出た時
の対応方法の検討

合宿所近隣の
病院等の確認

事前の
参加者への説明

事前の
保護者への説明

終了後の
参加者の健康観察

[実践例]

- 合宿先で感染が疑われる部員が発生した時の、チーム全体の対応方法(Emergency Action Plan)を事前に決める。
 - *「Emergency Action Plan」の一例
 - ・隔離が必要となった場合の具体的な対応(宿泊先と事前の打合せが必要／部屋割りの変更、施設内の部員の動線の変更、等)
 - ・誰に連絡するのかのリスト(大学、保護者、宿泊先の代表者、協会、等)
 - ・宿泊施設の近隣にある、新型コロナウイルス感染症に対応できる病院等の情報
- 合宿所近隣のPCR検査が可能な病院等をリストアップする。
- 参加する部員・関係者に、感染症対策として持参が必要な備品や、施設設備を踏まえた注意事項などを、事前にしっかりと説明する。
- 参加者の保護者に対して、宿泊設備の内容、感染症対策の取り組みをしっかりと伝えるようにし、参加への同意を受け取る。
- 参加者本人や同居の家族等を含めた健康状態の経過観察を、実施後の一定期間(目安として2週間程度)、行うようにする。

以上