

カノウセイ スポーツクラブ

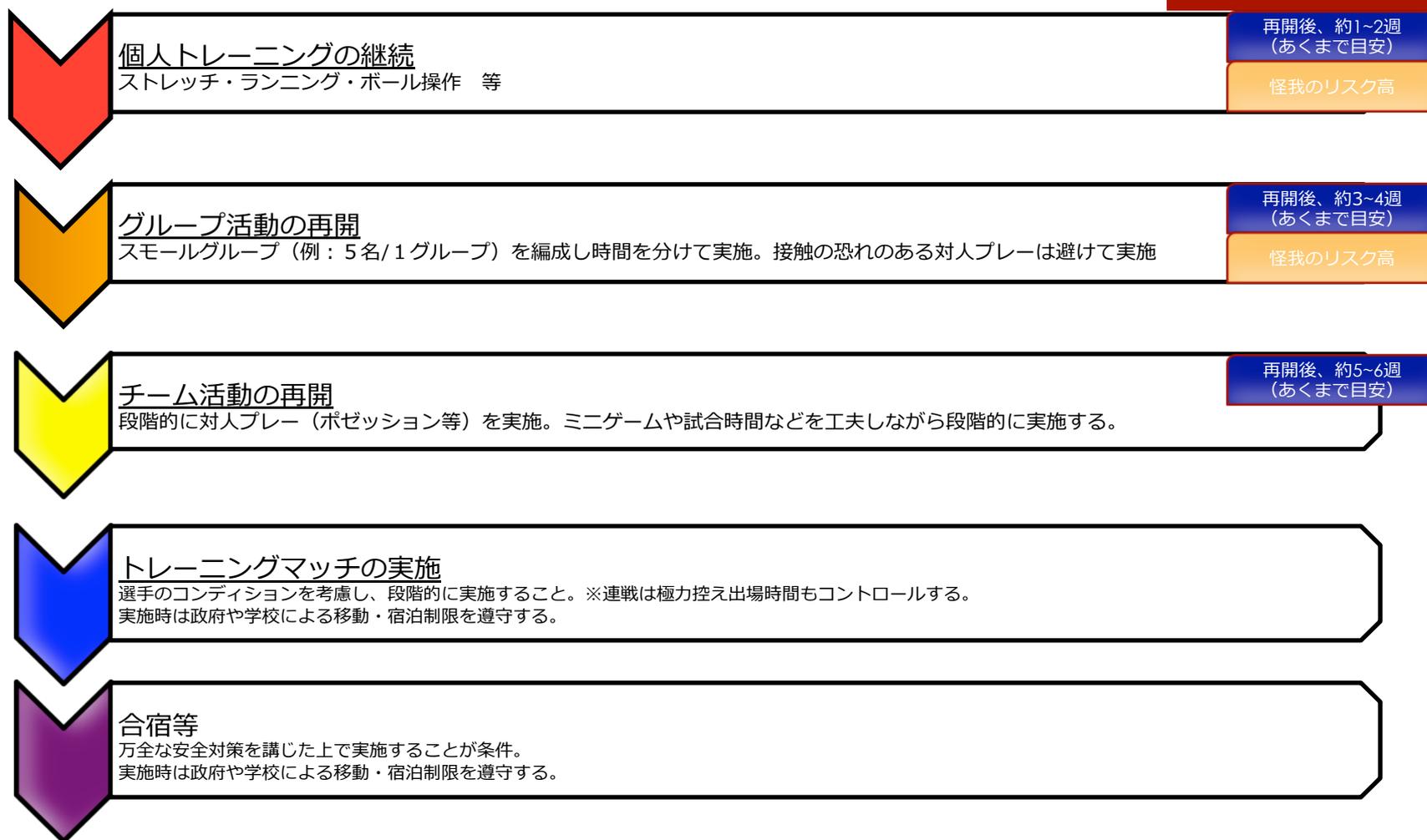


新型コロナウイルス 対策ガイドライン

2020年5月27日

1.活動再開のフェーズについて

- 活動再開におけるタイムラインを5段階のフェーズに分類しました。



2.活動を再開する上での留意点

■ 体調チェックの励行（家庭でやっていただくこと）

毎日体調チェックを行い、下記に該当する場合は参加を見合わせましょう。

- (1)体調が良くない場合（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）
- (2)同居家族や身近な知人に感染の疑いがある場合
- (3)過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域などへ渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合

■ 3つの密を回避（選手・スタッフが注意すること）

トレーニング・あるいはその前後のミーティングにおいても、三つの密を避けましょう。

- (1)活動中・それ以外の間も含め、周囲の人となるべく距離を空けることを心がけましょう。
- (2)強度が高い運動・スポーツの場合は、呼気が激しくなるため、より一層距離を空けましょう。
- (3)走るトレーニングにおいては、前の人の呼気の影響を避けるため、可能であれば前後一直線に並ぶことを避けましょう。

■ 感染予防意識の徹底（選手・スタッフが注意すること）

■ 新しい生活様式に則り感染予防の意識を持ちましょう。

- (1)マスク持参のうえ、移動じや着替え時などのスポーツ活動以外の際には、できるだけマスクを着用しましょう。
- (2)こまめな手洗い、うがい、アルコール等による手指消毒を行いましょう。
- (3)プレー中に必要以上に大きな声での会話をすることは控えましょう。全体で集まったのミーティングも極力控えます。
- (4)水筒・タオルなどの共有は避けましょう。
- (5)飲食については指定場所で、対面を避け距離も考えましょう。

3.活動を再開する上での留意点(2)

入場

家からグラウンドまでの行き帰りはマスクを着用すること。
グラウンドへの入場の際は殺菌消毒します。

トイレの使用

トイレは基本的に1人ずつ中に入って使用します。必ず手洗いをする事。

殺菌消毒

練習後にも全員手を殺菌消毒します。
荷物置き場前を殺菌消毒場所としてクラブで消毒関連商品を準備します。

見学について

練習中の保護者様の見学は極力控え、送迎は速やかな入退場にご協力ください。

4.活動を再開する上での留意点(3)

小グループでのトレーニング（練習の中身）

4～6人 1グループとして6コート（1コートあたり最低24㎡）
くらいを基準に設定します。

参加記録（感染者が出た場合を想定して）

練習参加者の記録を毎回書式で残す（日時、場所、氏名）

練習時間

練習時間は体力面なども考慮しながら段階的に元に戻していきます（60分→80分）
また次のクラスと極力重ならないように（10～15分）調整します。

トレーニングにおける注意点

練習中、選手間の距離は2 m以上離れること。

ランニングトレーニング、ドリブル、ボールフィーリング、パス、シュート練習などが推奨される。

ゲーム形式のトレーニング、体が接触する競合いが起こるトレーニング、ミニゲームに当たるトレーニングもフェーズに応じて段階的に発展させます。

コミュニケーション（選手・スタッフ）

挨拶や話をする時は、ソーシャルディスタンスをとり、ハイタッチなどは行なわない。