

# ライフセービング競技会の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン ～プール競技 編～

## 目次

1. 基本方針 .....	3
2. 競技会の再開に当たっての基本的考え方について.....	3
3. 競技会開催の前提条件.....	3
4. 地域の状態に応じた競技会等開催の判断基準 .....	4
5. 競技会開催にあたっての基本注意事項 .....	5
6. 競技会開催・実施時の感染防止策について .....	6
• 競技会の事前対応.....	6
• 競技会参加者への対応 .....	6
• 手洗い場所・洗面所（トイレ）の留意事項.....	8
• 更衣室・招集所・招集所前の待機スペースの留意事項.....	8
• 飲食物の提供時.....	9
• 競技者控え場所、観客席の対応 .....	9
• 換気・水質の留意事項 .....	9
• ゴミの廃棄.....	10
• 清掃・消毒.....	10
• テクニカルオフィシャル（審判員）及びライフガードスタッフの留意点.....	10
• 競技者の留意点.....	11

• 競技会前日及び当日の留意点 .....	12
• ブース出展時の留意事項.....	14
• 撮影・メディア・取材への対応 .....	14
<b>7. 練習・トレーニングにおける注意事項 .....</b>	<b>15</b>
• 練習再開時の留意事項 .....	15
• 練習環境整備 .....	15
• 練習時における留意事項.....	16
<b>8. その他の留意事項.....</b>	<b>17</b>
<参考資料集> .....	18
<参考文献> .....	20

## 1. 基本方針

競技者、競技役員、関係スタッフ並びに来場者の生命と健康の安全を最優先に最新の注意をはらい、安全に競技運営ができるようにする。

## 2. 競技会の再開に当たっての基本的考え方について

競技会再開にあたっては、政府の基本的対処方針や、専門家会議提言、公益財団法人日本スポーツ協会・公益財団法人日本障がい者スポーツ協会が作成した「スポーツイベント再開に向けた感染拡大予防ガイドライン：令和2年5月29日改定」の基本的な考え方に基づき、競技会開催における共通留意事項を示すので、これらを踏まえて対応を行う。なお、これらは当該競技会等が開催される都道府県の方針に従うことが大前提であり、開催や実施の判断に迷われた際は、開催地や施設が所在する都道府県のスポーツ主管課や衛生部局等へ可能な限り情報共有を行うことが望ましい。

## 3. 競技会開催の前提条件

- ① 緊急事態宣言の解除。
- ② 競技会の開催地となる都道府県の方針に従うこと。
- ③ 開催地近隣の医療機関に、当該競技会の開催について事前に打診及び相談をすること。
- ④ 競技会に関わる全ての関係者（競技者・チーム関係者・競技役員・関係スタッフ、など全員）が、厚生労働省が提言する「新しい生活様式」に従って感染対策を実施すること。さらに、健康状態の管理体制を整えること（参加する競技会開催2週間前の体調報告・検温の義務、及び終了後2週間の体調管理・検温の義務）。
- ⑤ 本ガイドラインに基づき、開催地において十分な感染防止対策並びに競技会運営を実行できる。

## 4. 地域の状態に応じた競技会等開催の判断基準

- ① 特定警戒都道府県に指定される都道府県  
都道府県知事からの自粛要請等に基づき、原則として競技会等は中止または延期する。
- ② 特定警戒都道府県以外の特定都道府県に指定される都道府県  
全国的かつ大規模な競技会等の開催については、感染リスクへの対応が整わない場合は中止または延期する。  
比較的少人数が参加する競技会等の開催については、地域の感染状況等も踏まえて、各都道府県知事によるイベントの開催制限が解除される場合は、適切な感染防止策を講じた上で実施しても構わないが、慎重な判断をすること。
- ③ 緊急事態措置の対象とならない都道府県  
「新しい生活様式」の定着や適切な感染防止策が講じられることを前提に、各都道府県知事により段階的に規模要件が緩和することとされている。また、内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室長事務連絡の「移行期間における各都道府県の対応について:令和2年5月25日」を踏まえた各都道府県のスポーツイベントを含む催事の開催に係る方針に従い、実施の可否等を判断する。  
移行期間において、各段階の一定規模以上のイベント・競技会開催については、リスクへの対応が整わない場合は中止または延期するなど、各都道府県知事からの要請等に基づき、慎重な対応をとること。

## 5. 競技会開催にあたっての基本注意事項

- ① 3密を回避（下記の3点が生じる場所を可能な限り解消する）
  - 密閉空間（換気の悪い密閉空間である）
  - 密集場所（多くの人が密集している）
  - 密接場面（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる）
    - ※ 上記が想定される場所で「3密」の状態を排除する設定をする。
- ② 感染症対策
  - こまめに手洗い又は手指の消毒を行い、手を清潔に保つ。
  - マスクを着用し、咳をする際には、咳エチケットにより飛沫を飛ばさないようにする。
    - ※ マスクの着用については、状況によって判断する。マスクを着用して運動を行った場合、体温を下げにくくなり熱中症を引き起こす恐れもあるため、息苦しさを感じた場合はマスクを外して休憩をとるなど無理をしない。
- ③ 主催者としてすべきこと
  - 競技会開催地となる医療機関の協力を得る。
  - 3密を解消する工夫を徹底する。
  - 多くの人が頻繁に触れる箇所や貸し出し備品を都度清掃・消毒し、環境を清潔に保つ。  
消毒に有効な薬剤の例：アルコール消毒液（濃度 70%以上 95%以下のエタノール）、もしくは次亜塩素酸ナトリウム水溶液 0.05%。
  - 競技会に関わる全ての人に競技会開催地の新型コロナウイルス感染症に関する状況を伝える。
- ④ 競技会に関わる全ての人（競技者・チーム関係者・競技役員・関係スタッフ、など全員）がすべきこと
  - 3密を避けて行動することを徹底する。
  - 体調管理を徹底する。
  - 競技会終了後、2週間以内に発熱などの症状があった場合には最寄りの保健所、医師会、診療所等に報告し、保健所、医師会、診療所等に相談後、必ず競技会主催者に報告すること。

## 6. 競技会開催・実施時の感染防止策について

### ● 競技会の事前対応

競技会の主催者は以下の要点に基づき、競技会運営の準備を進めること。

- 感染防止のために主催者が実施すべき事項や参加者が遵守すべき事項をあらかじめ整理し、適切な場所に掲示すること（別紙「チェックリスト」を使用してもよい）。
- 開催地自治体及び関係機関・団体と連携し、情報の共有に努め、連絡体制の整備を行うこと。
- 参加者（チーム代表者）と競技会の事前・当日・事後に連絡をとれる環境を整えること。
- 会場における感染防止対策をとった設営・設置の準備をすること。
- 障がい者や高齢者などに配慮した環境を整備すること。
- 各事項がきちんと遵守されているか会場内を定期的に巡回・確認すること。さらに、競技会期間中はその担当者を1人以上配置すること。不備がある場合は対策を行うこと。

### ● 競技会参加者への対応

競技会主催者が参加者（競技者・チーム関係者・競技役員・関係スタッフ、など全員）に求める感染拡大防止のための措置として、以下を遵守させること。なお、競技者・チーム関係者及び競技役員については募集要項に掲載し、関係スタッフには事前に通知し、周知を徹底すること。本項目は、以降に掲載する全ての項目における前提条件（共通事項）とする。

- ① 以下の事項に1つでも該当する場合は、自主的に参加を見合わせる（会場へ行かないこと）。
  - 参加する競技会当日から遡って2週間の間において、以下の症状があり体調がよくない場合
    - ◇ 平熱を超える発熱
    - ◇ 咳（せき）、のどの痛みなどの風邪の症状がある
    - ◇ だるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）を感じる
    - ◇ 嗅覚や味覚の異常がある
    - ◇ 体が重たく感じる、疲れやすい等の症状がある
  - 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる
  - 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、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある
- ② 体調の確認  
競技会主催者は、競技会当日に参加者から以下の情報を、主催者が保存できる形で提出を義務付ける。可能であれば紙媒体ではなく、電子データによる提出を推奨する。
  - 競技者：各チームの代表者が取りまとめ、代表者から競技会本部へ提出をする。
  - 競技役員：競技役員ミーティングまでに提出をする。
  - 関係スタッフ：各セクションの代表者が取りまとめ、代表者から競技会本部へ提出をする。
    - ◇ 氏名、年齢、住所、連絡先（電話番号） ※個人情報の取扱いに十分注意する。

◇ 競技会当日の体温

◇ 競技会前2週間における健康管理の記録（前項①の症状等が「無い」こと）

◇ 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無いこと

- ③ マスクを持参すること（※）（運動を行っていない際や会話をする際にはマスクを着用すること）。
- ④ こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施すること。
- ⑤ 他の参加者、主催者スタッフ等との距離（できるだけ2mを目安に（最低1m））を確保すること（障がい者の誘導や介助を行う場合を除く）。
- ⑥ 競技会中に大きな声で会話、応援等をしないこと。
- ⑦ 握手やハグ、それに類する行為はしないこと。
- ⑧ 競技会の前後の宿泊、食事、ミーティングや懇親会等においても、三つの密を避けること、会話時にマスクを着用するなどの感染対策に十分に配慮すること。
- ⑨ 感染防止のために主催者が決めたその他の措置の遵守、主催者の指示に従うこと。
- ⑩ 競技会終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告すること。

（※）運動・スポーツ中のマスクの着用は参加者等の判断によるものとするものの、運動・スポーツを行っていない間、特に会話する時には、マスクの着用を求めること。但し、気温・湿度が高い中でのマスク着用は熱中症のリスクが高くなるおそれがあるため、屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合は、熱中症のリスクを考慮し、適宜マスクを外すようすすめること。

また、マスクを着用している場合は、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるよう呼びかけること（周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクを外して休憩も必要である）。加えて、従来熱中症予防対策も必要であり、水分補給や涼しい場所での休憩など注意を促す。

マスク（特に外気を取り込みにくいN95などのマスク）を着用して運動やスポーツを行った場合、十分な呼吸ができず人体に影響を及ぼす可能性があることや、熱放散が妨げられることで熱中症のリスクが高くなることを周知すること。また、息苦しさを感じた時はすぐにマスクを外すことや休憩を取る等、無理をしないことについても周知すること。

### ● 手洗い場所・洗面所（トイレ）の留意事項

競技会の主催者は、参加者が競技会開催・実施の間に手洗いをこまめに行えるよう、プール施設を管理する管理者等と協力し、以下に配慮して管理し、手洗い場所を確保すること。特に、洗面所（トイレ）は感染リスクが比較的高いと考えられることに留意すること。

- ① 手洗い場には石鹸（ポンプ型が望ましい）を用意すること。
- ② 「手洗いは30秒以上」等の掲示をすること。
- ③ 手洗い後に手を拭くためのペーパータオル（使い捨て）を用意することも考えられる（参加者にマイタオルの持参を求めてもよい。布タオルや手指を乾燥させる設備については使用しないようにすること）。
- ④ 手洗いが難しい場合は、アルコール等の手指消毒剤を用意すること。
- ⑤ トイレ内の複数の参加者が触れると考えられる場所（ドアノブ、水洗トイレのレバー等）については、こまめに消毒すること。
- ⑥ トイレの蓋を閉めて汚物を流すよう表示すること。

### ● 更衣室・招集所・招集所前の待機スペースの留意事項

更衣室、休憩・待機スペースは感染リスクが比較的高いと考えられることに留意する。

競技会の主催者は、競技を行うための服装に着替える更衣室や、参加者等が参加前の確認を受ける待機スペース（招集場所）について、以下に配慮して準備すること。

- ① 広さにはゆとりを持たせ、他の参加者と密になることを避けること（障がい者の誘導や介助を行う場合を除く）。
- ② ゆとりを持たせることが難しい場合は、一度に入室する参加者の数を制限する等の措置を講じること。
- ③ 招集所内の椅子の間隔を保ち、対面姿勢とならないように配置すること。
- ④ 招集所・招集所前の待機スペースでは、最少人数での選手待機とすること。
- ⑤ 室内又はスペース内で複数の参加者が触れると考えられる場所（ドアノブ、ロッカーの取手、テーブル、椅子等）については、こまめに消毒すること。
- ⑥ 換気扇を常に回す、出入り口のドアは開放する、換気用の窓を開ける等、換気に配慮すること。
- ⑦ 招集所入口にアルコール等の手指消毒用薬を用意すること。
- ⑧ 招集デスクでは、アクリル板・透明ビニールカーテン・手袋等を準備して対応すること。
- ⑨ 更衣室のロッカーの使用は、利用後の消毒が都度可能な場合を除き、原則として使用禁止とすること。
- ⑩ ドライヤーはエアロゾルが発生する恐れがあるため使用禁止とすること。
- ⑪ 招集所でもマスクを着用させるが、招集所からプールに出るときはマスクを外して、衣類等のポケットか袋に入れさせる（マスクは競技者待機椅子や脱衣ボックス等に直接置かないこと、そして捨てないこと）。



- ⑫ 招集所では案内板等を活用し、競技役員の指示は必要最低限とする。

#### ● 飲食物の提供時

競技会の主催者は、飲食物を参加者に提供する際は、その提供者全てにおいて以下のことを留意させること。

- ① 参加者が飲食物を手にする前に、手洗い、手指消毒を行うよう声を掛けること。
- ② スポーツドリンク等の飲料については、ペットボトル・ビン・缶や使い捨ての紙コップで提供すること（ただし、ドーピング検査の対象となる者が参加する競技会では、未開封の飲料を提供しなければならないこと）。
- ③ 参加者が同じトング等で大皿から取り分ける方式を避け、一人分を小皿に取り分けたものを参加者に提供するなど、工夫を行うこと。
- ④ 飲食物を取り扱うスタッフにはマスク及びグローブを着用させること。

#### ● 競技者控え場所、観客席の対応

競技会の主催者は、競技者控え場所及び観客席の対応について、以下に配慮すること。

- ① 競技者控え場所の適切な場所に、アルコール等の手指消毒剤を準備すること。
- ② 競技者控え場所はゆとりをもって設置し、コンディショニングスペースを設ける場合は、3密を回避した状態で、各チームの待機場所とすること。但し、感染防止対策を十分に行わせること。
- ③ 観客席に一般の観客も入場させる場合には、使用できる観客席の数を減らすなどの対応を講じること。
- ④ 大声での声援や会話を控えるように呼びかける。
- ⑤ 会話をする場合には必ずマスク等を着用することを呼びかける。

#### ● 換気・水質の留意事項

競技会の主催者は、換気及び水質についてプール施設管理者の指示を仰ぎ、以下に留意すること。

- ① 換気設備を適切に運転し、定期的に窓を開けて外気を取り入れる等の換気も行うこと。外気換気は循環空調とは異なることに注意すること。但し、外気を取り込むことでプール室内の気温が大幅に変動する為、換気方法に十分注意すること。
- ② プールの水質基準を適切に管理するなど、関係法令等に従うこと。

## ● ゴミの廃棄

競技会の主催者は、ゴミの廃棄について以下に配慮すること。

- ① 鼻水、唾液などが付いたごみは、ビニール袋に入れて密閉して縛り、ゴミを回収する人は、マスクやグローブを着用すること。
- ② マスクやグローブを脱いだ後は、必ず石鹸と流水で手を洗い、手指消毒すること。

## ● 清掃・消毒

多くの人々が頻りに触れる箇所を清掃・消毒し、環境を清潔に保つ。消毒に有効な薬剤（アルコール消毒液（濃度 70%以上 95%以下のエタノール）、もしくは次亜塩素酸ナトリウム水溶液 0.05%）のほか、市販されている界面活性剤含有の洗浄剤や漂白剤を用いて清掃すること。

## ● テクニカルオフィシャル（審判員）及びライフガードスタッフの留意点

競技会の主催者は、前述の「競技会参加者への対応」の他に、テクニカルオフィシャル及び安全課の人員に対し以下の留意点や遵守すべき内容を周知・徹底すること。

- ① 連絡事項・注意事項等を事前にメールで通知する。
- ② 必要最低限のミーティングは、3つの密を避けて短時間で実施をすること。
- ③ マスク着用を基本とするが、業務上難しい場合は、位置取りに注意して対面で会話をしないようにすること。
- ④ 共用備品を扱う場合は、可能であれば感染防止用のグローブ又は作業グローブを着用すること。
- ⑤ 共用備品やテーブルなど、複数人が触れると考えられる場所・物については消毒をすること。
- ⑥ 控え場所（待機室）は広さにゆとりを持たせ、人員同士が密になることを避けること。
- ⑦ 使用した器具や備品等は、毎度消毒をすること。
- ⑧ 競技中における監視及び救助行動については、本協会が提唱する「新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言解除後のライフセーバーの水浴場監視救護活動ガイドライン 2020」に準拠すること。

## ● 競技者の留意点

競技者の主催者は、前述の「競技会参加者への対応」の他に、競技者に対し以下の留意点や利用者が遵守すべき内容を周知・徹底すること。

### ① 十分な距離の確保

競技の前後（招集時・競技中・競技終了後のプール退水時）、ウォーミングアップ及びクーリングダウンを問わず、それがプール内外に関わらず、感染予防の観点から周囲の人となるべく距離（少なくとも2m）を空けること（障がい者の誘導や介助を行う場合を除く）。

強度が高い運動の場合は、呼気が激しくなるため、より一層距離を空ける必要があること。また、競技の前後などでマスクをしていない場合には、十分な距離を空けるよう特に留意をする必要があること。

### ② チーム種目等における位置取り

チーム種目等においては、引き継ぎのために競技者が待機していることが考えられる。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のではなく、斜め前方や後方に位置取る、など対面しないこと。

### ③ その他

- 運動中に、唾や痰をはくことは極力行わないこと。
- 外したマスクは、衣類等のポケット又は袋に入れること（マスクは競技者待機椅子や脱衣ボックス等に直接置かないこと、そして捨てないこと）。
- タオルの共用はしないこと。
- 飲食については、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、会話は控えめにすること。また、同じトング等での大皿での取り分けやドリンクの回し飲みはしないこと。
- 飲みきれなかったスポーツドリンク等を会場内又は周辺に捨てないこと。各自が持ち帰って処分をすること。
- 個人又はチームが手配する器材等（フィン、など）はできるだけ使用者を固定する。複数の人が使用する場合、器材等は使用後にアルコール等消毒剤で拭き取ること。
- チームの待機場所（観客席等）における密を避けるための工夫をすること（席を1つずつ空ける、など）。
- ゴミは密閉して、各自で持ち帰ること。
- 医師との接触を極力減らすために、各チームはファーストエイドボックスを必ず持参し、簡単な応急手当は各チームで対応できるようにすること。

## ● 競技会前日及び当日の留意点

### ① 前日までの設営

- 設営に携わるスタッフは、マスク及びグローブ等を着用して作業を行うこと。感染予防の観点から周囲の人となるべく距離（少なくとも2m）を空けること（障がい者の誘導や介助を行う場合を除く）。

### ② 代表者会議

- 参加者（参加チーム）への連絡事項・注意事項等を事前にメールで通知する。
- 原則として、3つの密を避けてなるべく短時間で行う。もしくは、主催者及び参加者の通信環境が確立できる場合は、リモート会議形式による実施を推奨する。
- やむをえず屋内で実施する場合は、会場は広さにゆとりを持たせ、3つの密を避けて、ドアや窓等を開けて換気に努め、なるべく短時間で行う。
- 参加チームからの参加は原則として1人までとし、全員にマスク着用をさせること。

### ③ ウォーミングアップやダウンの対応（メインプール、サブ・飛込プールを問わない）

- 朝のウォーミングアップ時は、チームごとに「時間帯を分ける」「使用レーンを分ける」など、密な状況を避ける対策をとる。
- 「各レーン内で待機する場合」「スタート練習で並ぶ場合」は、少なくとも1m以上の間隔を保つ、会話をしない等の指示をする。
- 競技者に対して、泳ぐ時以外のマスク着用を周知する。
- 唾や痰を吐くことは極力行わないこと。
- コーチ等や競技者同士による大声での指導、ホイッスルの使用、コーチ同士や競技者同士の会話を控えるよう周知する。

### ④ マーシャル（招集）

- 「更衣室・招集所・招集所前の待機スペースの留意事項」を遵守すること。
- 発熱や軽度であっても咳・咽頭痛などの症状がある人は招集所へ来ないように呼び掛けること（必要に応じて非接触型体温計などを用いて検温し、入場を制限することも考えられる）。
- 参加者が距離をおいて（できるだけ2mを目安に（最低1m））並べるように目印の設置等を行うこと。
- 組み合わせの貼り出しは最小限に留め、インターネット上での掲載など工夫をすること。
- 競技開始時刻前に余裕をもってマーシャルへ集まること（競技開始直前は大変な混雑が予想される）。また、着替えや荷物などは最小限に留め、他の競技者の荷物や衣類との接触を極力避け、自身のバッグ等にまとめること。
- レース開始直前までは、極力マスクを着用し、身体を保護する衣類を着用すること。
- マーシャルで使用した器具等は、都度消毒をすること。

### ⑤ 組み合わせ・結果等

- 公式掲示板での貼り出しは最小限に留め、インターネット上での掲載など工夫をすること。

#### ⑥ 式典

- 開会式、表彰式及び閉会式など多人数が集まる式典は、必要最小限（各チームの代表数名）の参加に留める、参列させずに映像中継のみとする、又は状況に応じて実施しない、等の工夫をすること。

#### ⑦ 医師の活動

- 競技会主催者は、医師と事前に相談し、当該競技会における活動対策等を協議すること。
- 医師は、个人防护具（フェイスシールド、ゴーグル、グローブ、マスク、など）を装着し、有事の対応に当たること。
- 発熱者が出た場合のため、隔離用の隔離室又は隔離できるテントを別途設置すること。
- 運動指導や救急対応は、3つの密を回避した状態で、感染対策を十分に行ったうえで対応可能とする。
- 医師との接触を極力減らすために、各チームはファーストエイドボックスを必ず持参させ、簡単な応急手当は各チームで対応できるようにすること。

#### ⑧ ドーピング検査の対応について

- ドーピング検査対象となる競技会においては、公益財団法人日本アンチ・ドーピング機構が提示する「ドーピング検査における新型コロナウイルス対策について」に従い、検査を実施すること。

## ● ブース出展時の留意事項

競技会の主催者は、団体や企業等のPRのためにブースの出展を認める場合、以下の留意点や遵守すべき内容を周知・徹底すること。

- ① 各ブースには、手指消毒剤を設置すること。
- ② 対話が必要な場合は、アクリル板、透明ビニールカーテンなどで遮蔽すること。
- ③ ブース内では密を避け、風通し（換気）を良くし、且つ長時間の滞在を避けること。
- ④ 共用備品やテーブルなど、複数人が触れると考えられる場所・物については消毒をすること。
- ⑤ インターネットやスマートフォンを使った電子的な受付及び決済を策定し、ブース内での書面の記入や現金の授受等を避けるよう工夫をすること。

## ● 撮影・メディア・取材への対応

競技会の主催者は、競技会の記録のための撮影及び報道機関等による取材を認める場合、以下の留意点や遵守すべき内容を周知・徹底すること。

- ① 競技会取材要項を作成し、メディアの履行義務事項などを記載し、原則として取材は事前申請申込のみとする。
- ② 撮影又は取材人数は、出来る限り少人数で対応するように要請すること。
- ③ 撮影又は取材を行う時は、必ずマスクを着用すること（熱中症回避のためにマスクを外す場合は、周りに人がいない場所などであること）。
- ④ 競技エリア内での撮影又は取材については、3つの密を避けるようにできるだけ距離（2m以上）を空けて撮影等を行うこと。

本協会主催競技会又はイベントに限り、以下の条件を追記する。

- ⑤ 競技会及びその他イベントの取材は、事前申請申込のみとする。申請はこちらから行うこと。  
<https://jla-lifesaving.or.jp/media/>
- ⑥ 取材人数は、写真やスチールの場合は2人まで、映像の場合は3人までとする。それ以上の人数による対応を希望する場合は、本協会まで事前に相談をすること。

## 7. 練習・トレーニングにおける注意事項

### ● 練習再開時の留意事項

- ① 練習場所・施設の使用再開は、都道府県知事及び施設管理者の感染防止方針に従うこと。
- ② 練習参加者数は、「①」の方針のもと上限人数を定めること（移行期間を踏まえ、グループ毎など少人数から行うようにすること）。
- ③ 練習参加者の氏名、連絡先を把握すること。
- ④ 以下の事項に該当する者には、練習参加の見合わせを求めること（「6. 競技会開催・実施時の感染防止策について ●競技会参加者への対応 ①」に準じる）。
  - 体調がよくない場合（発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）。
  - 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合。
  - 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、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

### ● 練習環境整備

以下について対策を講じること。対策の詳細は「6. 競技会開催・実施時の感染防止策について」の各項目に準じること。

- ① 消毒液の設置
- ② マスクの準備
- ③ 手洗い場所・洗面所（トイレ）
- ④ 更衣室
- ⑤ 器材・用具・備品の取り扱いと消毒対応

## ● 練習時における留意事項

- ① 一度に練習する人数を制限すること。
- ② 参加者は体温報告や、健康チェックシート等の記録を必ず付けること（場合によってはその提出を求めること）。
- ③ マスクを持参すること（トレーニング時以外はマスクを着用すること）。
- ④ 荷物は間隔を空けて置く、もしくは個別のロッカー等に入れること。
- ⑤ 他の参加者となるべく距離（2m 以上）を空けること（障がい者の誘導や介助を行う場合を除く）。
- ⑥ 大きな声で会話しない、正面（対面）での会話は避ける。
- ⑦ 使用した器材や用具等は消毒すること。
- ⑧ タオル、ドリンク等は他の人と共有しないこと。
- ⑨ ミーティングを行う場合は、3 つの密を避け短時間で行う、事前にリモートで行う、などの工夫をすること。
- ⑩ 飲食については、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、会話は控えめにすること。
- ⑪ 更衣はできるだけ自宅で済ませる。
- ⑫ ゴミは各自で密閉して持ち帰ること。
- ⑬ 練習前後にうがい・手洗いを行うこと。
- ⑭ 公共交通機関を利用して移動する場合は、マスク着用の上、ラッシュ時や混雑した車両を避けること。
- ⑮ 検温と活動記録を書くこと。



## 8. その他の留意事項

競技会の主催者は、万が一感染が発生した場合に備え、個人情報の取扱いに十分注意しながら、競技会当日に参加者より提出を求めた情報について、少なくとも1ヶ月以上は保存しておくこと。

また、競技会終了後に、参加者から新型コロナウイルス感染症を発症したとの報告があった場合や地域の生活圏において感染拡大の可能性が報告された場合の対応方針について、開催自治体の衛生部局と可能な限り情報共有を行うことが望ましい。

厚生労働省が監修している「新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）」は、スマートフォンを活用した接触確認アプリであり、接触率の低減や感染の拡大防止に活用できるため、利用を推奨する。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa\\_00138.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html)

## 「新しい生活様式」の実践例

### (1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時や屋内でも会話をするとき、**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する**。ただし、**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**。  
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。
- 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に洗う**（手指消毒薬の使用も可）。

※ 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、体調管理をより厳重にする。

### 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

### (2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒**  咳エチケットの徹底
- こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に）  身体的距離の確保
- 「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



### (3) 日常生活の各場面別の生活様式

#### 買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

#### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

#### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔を  
もしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

#### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

#### イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

### (4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務  時差通勤でゆったりと  オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン  対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成

これから暑い日が続きます。これまでの新型コロナウイルス感染症対策とあわせて、熱中症予防対策が必要となります。特に、これまでの外出自粛の影響により、体力の低下や暑さに慣れていないこと、そして、マスクをつけてスポーツを行うと熱放散が妨げられることから、通常よりも熱中症のリスクが高くなりますので、より注意が必要となります。

なお、このメッセージは各地で徐々にスポーツ活動が再開される状況に対するものです。

## 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

公益財団法人日本スポーツ協会 スポーツ医・科学委員会委員長 川原 貴

新型コロナウイルスの感染経路は、飛沫感染と接触感染だと考えられています。そのため、スポーツ活動時の対策としては、いわゆる三つの密を避けることはもちろん、次のことが重要です。

- ・ 周囲の人と距離を空ける
- ・ こまめに手洗いあるいはアルコール消毒を行う
- ・ スポーツ活動に支障のない範囲でマスクを着用する



- ① 換気の悪い  
密閉空間
- ② 多数が集まる  
密集場所
- ③ 間近で会話や  
発声をする  
密接場面



出典：首相官邸のより

(注) 掲載内容については、現時点で得られている知見等を踏まえ、取りまとめています。今後、新たな知見等によって、適宜見直しが行われることがあることを予めご了承ください。【令和2年5月25日更新】

スポーツ活動の再開時は、以下についての配慮が必要となります。

### 1) 体力低下と暑熱順化に配慮する<sup>※1</sup>

これまでの外出自粛の影響により体力が低下していること、暑さへ慣れていないことが想定されます。これらは熱中症発症のリスク要因となるため、スポーツ活動を再開する場合はくれぐれも無理のないよう慎重に、運動強度を調節し、適宜休憩をとり、適切な水分補給を心がけてください。

### 2) 日頃の体調管理と体調チェックを徹底する<sup>※2</sup>

体調が悪いと体温調節機能が低下し、熱中症につながります。日頃から睡眠、食事をしっかりととり、生活リズムを整えるなど体調管理に配慮するとともに、スポーツ活動を行う前に必ず体調をチェックするように心がけてください。このことは、スポーツ活動中の熱中症予防はもちろん、新型コロナウイルス感染症対策にもつながります。

### 3) マスクを着用しない場合は

#### 周囲の人との距離を十分に空ける<sup>※2, 3</sup>

飛沫の拡散を防ぐため、日常生活ではできるだけマスクを着用することが推奨されています。ただし、マスクをつけてスポーツを行うと呼吸がしづらくなるため、マスクをつける場合にはこれまでよりも運動強度を落として行うよう心がけてください。マスクを着用しない場合は、周囲の人との距離を十分に空けるよう心がけてください。

#### ※1 スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック (日本スポーツ協会)

熱中症予防対策としては、基本的にはこれまでと同じです。スポーツによる熱中症事故は、適切に予防さえすれば防げるものです。熱中症予防の原則として「スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条」としてまとめています。

<https://www.japan-sports.or.jp/publish/tabid776.html#guide01>



#### ※2 スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン (日本スポーツ協会、日本障がい者スポーツ協会)

新型コロナウイルスへの感染防止策として、1) スポーツの種類に関わらず、スポーツをしていない間も含め、周囲の人となるべく距離を空けること、2) 直前の体調を確認すること(検温、症状の有無など)、3) スポーツ活動中以外についてはマスクを着用すること(スポーツ活動中は参加者等の判断による)などが定められています。

<https://www.japan-sports.or.jp/news/tabid92.html?itemid=4158>



#### ※3 学校の体育の授業におけるマスク着用の必要性について (スポーツ庁)

体育の授業においては、熱中症等の身体へのリスクを考慮し、児童生徒の間隔を十分に確保することや、不必要な会話をしないなどの対策を講じれば、マスクを着用する必要はないと提示されています。その他、授業前後の移動中にはマスクを着用することや、教師は原則マスクを着用することなどの感染症対策についてまとめられています。

[https://www.mext.go.jp/content/20200521-mxt\\_kouhou01-000004520\\_3.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20200521-mxt_kouhou01-000004520_3.pdf)



「N95」などの医療機関で使用される高機能マスクは通気性が悪く、スポーツ活動時の使用は勧められません。飛沫の拡散を予防することが目的となるため、普通のマスクで結構です。あるいは、マスクの代用としてネックゲイターやバンダナで顔を覆うなど工夫してください。疲れたらマスクを外して休憩を取りましょう。



<参考文献>

本ガイドライン及び付随するチェックリストは、以下のガイドラインや指針を大いに参考にいたしました。この場を借りて御礼申し上げます（順不同）。

- 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  
スポーツ庁  
令和2年5月14日（令和2年5月25日改訂）  
[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)
  
- スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン  
公益財団法人日本スポーツ協会・公益財団法人日本障がい者スポーツ協会  
令和2年5月14日作成（令和2年5月29日改訂）  
<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/jspo/guideline2.pdf>
  
- 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  
公益財団法人日本スポーツ協会  
令和2年5月25日更新版  
<https://www.japan-sports.or.jp/news/tabid92.html?itemid=4164>
  
- 新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針  
新型コロナウイルス感染症対策本部決定  
令和2年3月28日（令和2年5月25日変更）  
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000633501.pdf>
  
- 移行期間における都道府県の対応について  
内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室長事務連絡  
令和2年5月25日  
[https://corona.go.jp/news/pdf/ikoukikan\\_taiou\\_0525.pdf](https://corona.go.jp/news/pdf/ikoukikan_taiou_0525.pdf)
  
- 新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」を公表しました  
厚生労働省  
令和2年5月7日（令和2年6月19日変更）  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_newlifestyle.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html)
  
- 新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）  
厚生労働省  
令和2年6月19日  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa\\_00138.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html)

- ドーピング検査における新型コロナウイルス対策について  
公益財団法人日本アンチ・ドーピング機構  
令和2年6月16日  
<https://www.playtruejapan.org/topics/2020/000453.html>
  
- 陸上競技活動再開についてのガイダンス ③競技会開催について  
公益財団法人日本陸上競技連盟  
令和2年6月11日  
[https://www.jaaf.or.jp/files/upload/202006/11\\_151442.pdf](https://www.jaaf.or.jp/files/upload/202006/11_151442.pdf)
  
- 水泳競技会の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン  
公益財団法人日本水泳連盟  
令和2年6月15日  
<https://www.swim.or.jp/topics/detail.php?i=754>
  
- 新型コロナウイルス「COVID-19」感染拡大予防ガイドライン  
公益財団法人日本カヌー連盟  
令和2年6月1日  
<https://www.canoe.or.jp/news/committee/post/202006021333/>
  
- 新型コロナウイルス対策：大会開催に際して注意する点  
公益財団法人日本トライアスロン連合  
令和2年5月27日  
<https://www.jtu.or.jp/news/2020/05/28/26876/>
  
- 2020年度 SUPA 主催大会/公認大会開催における、新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドラインの適用について  
一般社団法人日本スタンドアップパドルボード協会  
令和2年6月9日  
<http://supa-japan.org/blog/supa-495>
  
- 新たなサーフィンのルール  
一般社団法人日本サーフィン連盟  
令和2年5月26日  
<http://www.nsa-surf.org/news/20200526/>

