

2020年5月30日

長野県小学生バレーボール関係者 様

長野県小学生バレーボール連盟  
会長 藤井 平一

## チーム活動再開におけるガイドライン

5月25日に政府から1都1道3県の緊急事態の解除が宣言され、全ての都道府県の緊急事態宣言が解除されました。

緊急事態宣言の解除を受け、スポーツ庁、JSPO、JVA、日小連、県教育委員会から各ガイドラインが示されました。

これらのガイドラインを参考に、長野県小連のチーム活動再開におけるガイドラインを作成しましたので、活動再開の参考としてください。

なお、現時点でのガイドラインであり感染状況により変更します。

## 記

### 1 感染防止の基本的な対応について

#### (1) 十分な距離の確保

運動をしていない間も含め、感染予防の観点から、周囲の人となるべく距離を空けるようにしてください。特に、呼吸が激しくなるような練習の際は、より一層距離を空けるようにしてください。

また、感染予防の観点からは、少なくとも2mの距離を空けることが適当とされています。

#### (2) マスクの着用

基本的にマスクを着用するとともに、三つの密（密閉、密集、密接）のいずれかに該当する場所を極力避けるようにしてください。なお、マスク（特に外気を取り込みにくいN95等のマスク）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、体温を下げにくくなって熱中症になりやすくなることに注意をしてください。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ようにしてください。

#### (3) うがい・手洗いの実施・手指消毒の実施

うがい・こまめな手洗い・手指消毒を徹底してください。

(4) 用具等の扱いについて

ア 用具等については、使用前後に消毒を行うとともに、手洗い、消毒等をする。

イ ボールの使用にあたっては、練習メニューごとにボールの消毒及び手洗い又は手指の消毒等をする。

(5) その他

ア これからの季節は、特に運動・スポーツを実施する際は、熱中症対策の観点からもこまめな水分・塩分の補給をお願いします。また、スポーツドリンクなどを飲む際には、複数の方との回し飲みはしない。

イ 体育館の使用にあたっては、市町村及びその体育館の使用方法に従う。

## 2 実際の活動場面における注意事項

(1) 再開は段階的に

ア これまでの練習自粛による体力及びパフォーマンスが低下していますので、くれぐれも無理のないよう慎重に活動計画を立て、過度な負担のかかる活動を避けるなど、けが防止等に十分に留意する。

※ 参考例

① 準備期

選手個々の体力・パフォーマンスにあわせた活動を行い、回復して行く。

② 練習再開期

体力・技術の練習を徐々に再開していく

③ 適応期

体力・技術の向上

あくまで参考例です。選手の状態を鑑み無理をせず段階的に再開してください。

イ 活動再開にあたっては、選手・保護者に周知したうえで、選手・保護者の意向を尊重し、参加の強制はしない。

(2) 練習を行うときの感染防止策について

ア 当面の間、選手が密集せずに距離を取ったり、選手同士が接触しないような練習を工夫する。手をつなぐ、腕を組むなどは避ける。

イ 練習前には必ず検温をしてから参加する。発熱等の風邪の症状がみられるときは練習に参加させないようにし、自宅で休養させる。

ウ 屋内施設の広さに応じ、十分な身体的距離を確保できる人数に留意すること。

エ 練習場所は常時2方向のドア又は窓を同時に開けて換気を行う。困難な

- 場合には、こまめな換気を行うこと。(例:30分毎に5～10程度の換気)
- オ 飲料用ボトルやタオルは個人用とし、共用しない
  - カ 練習中及び終了後の指導者の話は、マスクを着用し、身体的距離を、守り、短めにする。
  - キ 練習中はこまめにうがいをする。練習後は手洗い・うがいを必ず行う。
  - ク 練習の行き帰りは、マスクを着用する。特に指導者と保護者は必ず着用する。
  - ケ 活動中に選手の体調不良が把握された場合は、速やかに帰宅させるようにすること。
  - コ 家族や身近な人が感染した場合は、練習に参加させないようにする。
  - サ 熱中症対策も忘れずに行う。水分補給や休憩などをこまめに行う。

(3) 練習試合における感染防止策について

上記練習を行うときの感染防止策に加え次の事項も行う

- ア 練習試合は、チーム数を限定し、たくさんの人たちが集まらないようにする。また、選手・チームの状態を鑑み、半日程度、1日程度と段階的に行う。
- イ 練習試合の際の1チームの人数をできる限り少なめにする。また、試合に出ない選手などは参加させない。なお、選手・保護者の意向を尊重し、参加の強制はしない。
- ウ 応援の保護者の人数も必要最小限にする。保護者はマスクを着用し、大声での応援はしない。
- エ 換気の悪い密閉空間とならないように、十分に換気を行う。窓を開けることができる環境でも、競技中遮光の菅関係で暗幕等を閉じる必要があるが、セット間など定期的に開放して換気を行うこと。
- オ 試合球はできるだけ複数個用意し、こまめに消毒・清掃を行って交換しながら使用する。
- カ 笛は共用しない。電子ホイッスルを活用し、こまめに消毒等をする。
- キ 線審のフラッグ、得点板、モップなどもこまめに消毒など衛生対応に留意する。
- ク 開・閉会式などでは、参加者が密になる状態を避ける工夫をしてください。またトス時や試合前後のあいさつは、当面の間握手はせず一礼などに代える形としてください。
- ケ 指導者はベンチでマスクを着用し、大きな声を出して指導しない。
- コ 試合前などの円陣や、ベンチでの集合時においてもできるだけ密集・密接を避ける。
- サ 競技中のハイタッチは腕のタッチにとどめる。
- シ ネット際などで、相手に向けた状態での発声は控える。

ス タイムアウトやセット間等での指導者の話は、身体的距離を守る。

セ 練習試合会場は、トイレや体育館の入り口にアルコール等による消毒液を設置する。

ソ 飲食は、人との距離を空け、静かに飲食する。

タ 練習試合相手の範囲は、6月は4信内、7月は県内とし、県外への遠征等は行わないこと。