

# チーム活動再開に関する IFA 第 4 種委員会ガイドライン

2020 年 6 月 14 日

(公財) 茨城県サッカー協会 4 種委員会

委員長 増田 利一

国の緊急事態宣言解除を受けて 6 月以降活動再開が出来る環境となりました。しかしながら新型コロナウイルス感染のリスクが排除されたということではなく、しっかりと対策は続けていかなければなりません。

4 種委員会では県サッカー協会 HP において、活動の再開に向けた情報を提供しておりますが、このたびチーム活動再開に関するガイドラインを作成しましたのでご案内いたします。

「体調が悪いけど、我慢して練習に出よう」、「家に発熱やせきがあり休んでいる人がいるけど自分は大丈夫から練習に出よう」といった行動が感染を広げてしまう可能性があります。発熱・咳・倦怠感などの症状がある場合は休む勇気を持つことも大切です。

長いお休み中も、個人練習を積んでいる子どもたちも多くいることと思いますが、やはり運動不足による体力低下は否めません。また、暑い季節となり熱中症の危険性が指摘されています。6 月中はチーム活動のみとし、トレーニングマッチは禁止といたします。ガイドラインを遵守していただき、心身の健全な発達、スポーツをする楽しさや仲間たちとエンジョイすることの喜びを取り戻していきましょう。

今後の感染状況によって内容の見直しを行う場合もありますが、指導者の皆様には選手・保護者の皆様、指導者自身の安全確保に最大限務め、チーム活動の再開をしていただきますようお願いいたします。

## 1. 本ガイドラインの目的

- 感染を最大限防ぎながら、茨城県 4 種サッカー活動を再開する。
- その際、感染リスクを下げるために関係者が厳守すべき基準を示す。
- 感染が生じてしまった場合の適切な処置について示す

## 2. 本ガイドラインの範囲

- 活動の再開条件
- サッカーのトレーニング
- チームの移動、宿泊
- 練習試合（トレーニングマッチ）の開催
- 感染者が生じてしまった場合の措置

4 種委員会では、6 月中の活動はチーム練習のみとしています。

「新たな日常」に向かって慌てずゆっくりと始めていきましょう。

## 1：活動の再開条件

### (1) 学校の再開

- ・地域により時期が違う場合もあります。所在地域の条件に従ってください。
- ・活動地域外からの参加選手は、個々の通学地域の条件に従ってください。

### (2) 学校関連施設や公共施設の使用

- ・学校施設開放の状況や公共施設の使用規則や条件を確認し遵守しましょう。
- ・公園や空き地等を勝手に練習に使用することは絶対にやめてください。

### (3) 体調管理

- ・チーム活動時の体調チェックは選手や指導者も行いましょう。「朝必ず検温し体温の確認」や「手洗の徹底」等の対応を行いましょう。
- ・発熱やせき、のどの痛みなどの症状がある場合は活動をお休みしましょう。
- ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる人が出た場合もお休みしましょう。
- ・体調チェック表の活用をしましょう。

### (4) 行動記録を付ける

- ・毎日の行動を記録することで、万一感染した場合も濃厚接触等の確認が出来ます。
- ・個人の行動記録を付けておきましょう。
- ・チームの行動記録を付けておきましょう。

### (5) 保護者の同意とサポート

- ・チームの活動方針を説明し保護者同意の上で参加することが大切です。
- ・保護者の皆様にも、子どもたちをサポートするサッカーファミリーの一員として新しい生活様式にのっとり感染予防の高い意識をもっていただきましょう。
- ・保護者同士が密な状態にならないよう身体的距離2m「フィジカルディスタンス」離れましょう。子どもの送迎時は会場にとどまらないようにしていただくことも必要でしょう。
- ・近距離での会話や、特に大きな声を出すこともリスクがあります。
- ・マスクの着用もお願いしてください。

### (6) 感染予防の徹底

- ・新しい生活様式にのっとり感染予防の意識を徹底しましょう。

※厚生労働省「新しい生活様式」リンク参照

#### ■飛沫感染（咳・くしゃみ・会話による感染）

- ・マスク持参のうえ、移動時や着替え等の**スポーツ活動以外**の際にはマスク着用を徹底しましょう。「マスクの予備」も持参するようにしましょう。
- ・トレーニング中に「つば」や「たん」をはくことは極力行わない。
- ・必要以上に大きな声での会話や応援等はリスクがあるのでやめましょう。
- ・飲食等については、対面を避け距離をあけて飲食するようにしましょう。

#### ■接触感染（手で触れることによる感染）

- ・ウイルスは粘膜に入り込み感染しますから手で、口・鼻・目に触れないことが大切です。手を水で洗うだけでもウイルスを流すことが出来ますが、せっけんを使

った手洗いや、手指用アルコール消毒でコロナウイルスの膜を壊すためさらに感染しにくくなります。

- ・こまめな手洗い、アルコールなどによる手指の消毒を実施しましょう。アルコールによる手荒れなどがある場合は事前に保護者と対策が出来るようにしておきましょう。トイレ使用の際もしっかりと消毒をしましょう。
- ・タオルや飲料ボトルなどの共有は避けましょう。
- ・食べ残しや飲み残したドリンクなど指定場所以外に捨てないこと。ゴミは安全に持ち帰り処理するようにしましょう。
- ・「握手」や「ハイタッチ」など日常的に行っていましたが禁止しなければなりません。その分心を込めて挨拶をしましょう。

#### (7) 熱中症対策も同時に

- ・選手は学校の休校、サッカー活動の休止で思った以上に体力が低下している可能性があります。慌てずゆっくりと始めていきましょう。
- ・熱中症指数計 WBGT 計測器を常備し、感染症対策と同時に対応できる体制が必要です。
- ・短時間活動とし、気温が上がる時間帯を避ける等の活動とすることも必要です。
- ・活動時にはこまめに給水させ、日陰や風通しの良い場所で休ませてください。
- ・選手・保護者には、ドリンク等水分を不足しないように準備していただくよう促してください。
- ・テントが必要となる場合もありますので準備をしましょう。ただし、テント内は密にならないよう特に注意しなければなりません。
- ・熱中症予防に対しても、体調チェック表を活用し、選手や家族に風邪等の症状がある場合は活動参加させないようにしましょう。

※厚生労働省「熱中症予防のため」[リンク参照](#)

## 2：サッカーのトレーニング

コロナ時代の「新たな日常」に向かって慌てずゆっくりと始めていく、命を守ること、生活を守ること、大切な友人を守ること、そしてサッカーのある日常や日々の暮らしに喜びや楽しみを加え、生きる力を高めるためにサッカーのある日常をつくっていく。心身の健全な発達とスポーツをエンジョイする、楽しさと喜びを原点にする。(JFA の理念)

### (1) 持久力・筋力の低下

- ・子供たちは、思っている以上に運動不足により体力が低下していることを前提にメニューを決定してください。ケガや病気等の危険性が高いと思われます。慌てずゆっくりと始め一ヶ月をめぐりに徐々に練習強度を上げていきましょう。特にU-10 以下は注意が必要です。

■段階的なトレーニング「時間の長さ」「強度の高さ」

■メニューの要素成長期の個人のペースに合わせる。

■休息をしっかり入れる（インターバル）

■最大 90 分，参加人数を小人数にして感染拡大を予防してください。

※参照 ■ [JFA 新型コロナウイルス感染対策トレーニング活動再開に向けた留意点](#)

(2) 第 1～2 週のトレーニング例 【速度はゆっくり・加減速少なめに】

※トレーニング要素はボールワークとステップワーク

①ランニング・ドリブル（個人）

・ピッチをジョギング or ドリブル、

②サーキット形式（個人とグループ）

・ピッチに複数ステーション ボールワーク・ステップワークなど

③サッカートレーニング(グループ)

・パス&コントロール 1回5分×3 など

・U-9 年代ではボールワークとゲーム形式（鬼ごっこなどを含め）楽しくトレーニングを行いましょう。

(3) 第 2～3 週のトレーニング例 【速度中程度・加減速中程度】

※トレーニング要素は、ボールワーク・ステップワーク・認知・リアクション（ダッシュ、ジャンプ、ストップ、ターン、コンタクト）

①ランニング・ドリブル（個人）

・インターバル低強度 50mジョグ—50mを 80%ラン

・ドリブル、ランウィズザボールなど

②サーキット(個人・グループ)

・ピッチに複数ステーション（ボールワーク）

・ボールワークは全力で行い、ステーション間移動はジョギング

③サッカートレーニング(グループ)

・4対2 ポゼッション（4分インターバル1分）×3 など

(4) 第 3～4 週のトレーニング例 【速度早く・加減速多い】

※トレーニング要素は、ボールワーク・ステップワーク・認知・リアクション・ダッシュ・ジャンプ・ストップ・ターン・コンタクト）

①ランニング・ドリブル(個人)

・インターバル高強度 ゴールライン—ペナルティエリア 2 往復シャトルラン

・ドリブル、ランウィズザボールなど

②サーキット(個人・グループ)

・ピッチに複数ステーション（ボールワーク&ジャンプなど）

・各ステーションを全力で行い、ステーション間も素早く移動

③サッカートレーニング(グループ)

・4対4+2GKのWBOX（2分インターバル1分）×5 など

・GKは特にシュート練習などは基礎体力が回復し、GKテクニックなどを十分なトレーニングをしてからでないとかがにつながりやすいので注意が必要。

(5) 3つの密を回避

・三つの密（密閉・密集・密接）を避け、トレーニングや前後のミーティングにおいても身体的距離フィジカルディスタンス 2mを目安に人と人の距離をとりまし

よう。

- ・活動中それ以外も含め、周囲の人と距離を開けることが必要です。
- ・強度の高い運動やトレーニングは、呼気が激しくなるためさらに距離を意識する。
- ・ランニングなどで、前方を行く人の呼気の影響を避けるため一直線に並ぶようなことも避けましょう。
- ・気持ちを引き締め、感染リスクを意識しましょう。(ゆるみは禁物です)

### 3：チームの移動，宿泊

- (1) 移動に関しては、しばらくの間は現地集合・現地解散を徹底してください。
  - ・練習場所へのチームバス等による送迎については、車内に可能な限り手指消毒液を装備し、マスク着用や手洗い励行等の感染予防対策を徹底する。飛沫感染防止などの観点から会話を控えること。車内換気を徹底しできる限り定員を減らし密にならないようほかの人との間隔を空けるようにする。
- (2) 感染拡大を防ぐためにも宿泊を必要とする活動や合宿などは禁止します。

### 4：リーグ戦・試合（トレーニングマッチ）等の開催

- (1) 6月中は、チーム内活動のみとし、他チームとのトレーニングマッチ等は禁止とします。
- (2) 7月以降のリーグ戦や試合（トレーニングマッチ）等の準備。
  - ・7月以降も、それぞれのチーム状況「選手のコンディション」を見極めたうえで慎重に開始することが求められます。活動再開条件を遵守し、健康チェックシート<sup>①</sup>の活用など感染予防対策を行ったうえで実施することになります。
  - ・移動のリスク軽減のため近隣チームとの試合を組んでください。
  - ・一度に多くのチーム集まることは避けるようにし、カテゴリーごとに試合を組み午前・午後のどちらか半日程度のスケジュールを組んでください。

### 5：感染に関する措置

#### (1) 活動場所で具合が悪くなった場合

- ・活動に参加した子どもの体調が悪くなった場合、体調をチェックしたうえで参加していることが前提で、コロナウイルス感染症とは限らないが、練習や活動は中止して保護者に連絡し対応をお願いする。
- ・その後の状態を保護者に確認しチームとして対応を検討する。

#### (2) 選手や関係者が発症した又は疑いがある場合

- ・新型コロナウイルス感染症を発症した選手や選手の家族またはチーム関係者が出た場合や疑いがある場合は、県の「帰国者・接触者相談センター」へ連絡すること。そして安全が確認できるまでチーム活動は自粛する。
- ・チーム活動後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、指導者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告してもらい、指導者は4種委員会及び茨城県サッカー協会へ通知する。

※参考となる情報

【(公財) 日本サッカー協会】

- ①JFA サッカー活動の再開に向けたガイドラインの策定について
- ②JFA サッカー活動の再開に向けたガイドライン (第1版)
  - ・サッカー活動再開各種チェックリスト/エクセルファイル
  - ・新型コロナウイルス感染対策トレーニング活動再開に向けた留意点

【(公財) 日本スポーツ協会】

- ・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について

【(公財)茨城県サッカー協会】

- ・新型コロナウイルス感染症対策トレーニング活動再開に向けた留意点

【厚生労働省】

- ・厚生労働省「新しい生活様式」
- ・厚生労働省「熱中症予防のため」

【茨城県】

- ・感染に関する相談窓口：帰国者・接触者相談センター