

2020年5月31日

ちの宮川 FC スポーツ少年団各位

ちの宮川 FC スポーツ少年団

代 表 守屋 武

保護者会長 杉田 勇

新型コロナウイルス感染対策を行ったトレーニング活動再開に向けた留意点

新型コロナウイルス感染症から選手及びコーチを守りつつ、筋力・体力が低下している選手がけがをすることなく活動を再開するために以下の留意点にそって活動を再開したいと思います。不明な点やご意見がありましたら、代表または保護者会長までご連絡ください。

1. スポーツ活動の意義

この時期だからこそ、スポーツ活動をする喜びや大切さがあります。スポーツを楽しみ、喜びを感じ、心身の健全な発展につなげましょう！

2. 活動を再開する上での留意点

・体調チェックの励行

- ・本人及び同居家族に症状がある場合は活動への参加を禁止します。症状があるとは、普段と異なり以下の症状などがあることを言います。体調が思わしくないと感じた時には活動に参加しないようにお願いします。活動参加の基準は、症状が無く薬を服用しない状況で解熱後 24 時間以上経過していることとします。

※症状：発熱,咳,呼吸困難,全身倦怠感,咽頭痛,頭痛,味覚障害,嗅覚障害,下痢,嘔気,嘔吐など

- ・本人が団の指定した地域に行った場合は、戻ってから 14 日間は活動参加を禁止します。

・3密の回避：トレーニング・ミーティングにおいて3密を避けましょう

- ・活動中だけでなく生活のなかでもソーシャルディスタンスを保つようにしてください。スポーツ活動中は呼吸が激しくなるため、さらに距離をとることを推奨します。

- ・走る場合は、縦に並ばずに横に並んで行うか、2m 程度間隔をおいてください。

- ・可能な限り乗り合いでの移動は避けてください。現地集合を原則とします。

・感染予防知識の徹底：新しい生活様式にのっとり感染予防の意識を持ちましょう

- ・マスク着用の義務づけ：運動中以外はマスクを着用してください。運動中使用できるスポーツ用マウスカバーの導入も検討しています。運動前はマスク着用を義務づけます。着用していない場合は活動への参加を禁止する場合があります。

- ・手指消毒の励行：活動開始前後、トイレに行った後等の手指消毒を行います。手指消毒液（次亜塩素酸電解水）は団で用意します。

- ・タオル・ペットボトル・キーパーグローブなどの共用は禁止：タオル・飲み物は必ず持参してください。他人のタオル・ペットボトルなどには触れないでください。飲み残しは帰宅後、自宅にて破棄してください。キーパーグローブの貸し借りも禁止します。団としてジャグでの飲み物提供、おしぼりの提供は行いません。個人での対策をお願いします。

- ・ ビブスの共用は禁止：ほかの選手が着用したビブスの共有は禁止します。ビブスの管理方法や洗濯方法は各学年でヘッドコーチと相談してください。
- ・ 活動中必要以上に大きな声での会話、応援等は極力控えてください。
- ・ 飲食を伴うことは可能な限り避けてください。 飲食を行う場合は、横並びまたは背中合わせになるように配慮いただき、食事中の会話は原則、禁止とします。
- ・ **感染者が出た場合の対応のため**
 - ・ 団員から感染者が出た場合、感染者は接触者リストを保健所に提出する必要があります。そのため、活動日ごとに参加者名簿を作成します。担当コーチが出欠確認を行います。

3. 子どもたちの体を守るために（JFAの指針より引用）

- ・ 子どもたちは、思っている以上に運動不足により体力が低下しています。
持久力（マラソンのような持久力よりもダッシュ等を反復して繰り返すための回復の能力）、筋力（持久力ほどではないが筋力も低下。体重増加の可能性もあり。）が低下しています。サッカーを行うには、ダッシュ・ターン・キックなどを行う「筋力」、それらを繰り返せる「持久力（回復能力）」が必要です。これらの力は、自主トレだけで維持することは困難であり、低下が予測されます。これらの能力を「段階的に高めないと「ケガ」につながる可能性が大きいです。
- ・ 運動時の留意点
 - ・ 早く体力を取り戻そうと焦る必要は全くありません。じっくりと時間をかけて子どもたちに必要な体力を戻しましょう。
 - ・ 成長期なので個人のペースに合わせましょう。セット間、セッション間のインターバル（休憩時間）をしっかりととり、水分補給などで回復してからトレーニングしましょう。
 - ・ オフ明け後は、ケガのリスクが増大します。トレーニングのやりすぐに注意して段階的に進めましょう。
 - ・ 練習再開のフェーズ（ケガを予防するための対策です）
 - ・ 1週間まで：グループ活動の再開：接触のある対人プレーを避けてグループでの基礎練習などを実施。3人1チームでのミニゲームを行う。
 - ・ 2週間まで：接触のある対人プレーを避けてグループでの基礎練習などを実施。5人1チームでのミニゲームは可。
 - ・ 4週間まで：段階的に対人プレーの実施。時間等を考慮しながら紅白戦等も行う。
 - ・ 4週間以降：選手のコンディションを考慮し段階的に練習量、試合時間を延長していく。

4. 最後に

新型コロナウイルス感染症に関しては、まだまだ不明な点が多くあります。最新の知見を集めながら少しでもサッカーが楽しく行えるように、留意点等の変更は行ってゆく予定でいます。窮屈な点もありますがご理解・ご協力をお願いします。上記内容を踏まえ、活動への参加をどうするかご検討ください。活動に参加するかどうかは、選手・コーチ本人または保護者の判断で行ってください。仮に団の活動を通して新型コロナウイルス感染症の感染拡大やクラスター発生があったとしても、団としては責任を負えないことをご理解の上、参加いただくようにしてください。活動に参加された時点で、当留意点に同意をされたと判断させていただきます。