

【栃木県サッカー協会 活動再開に向けたガイドライン(行動指針)】

2020年5月31日版

公益社団法人栃木県サッカー協会 医事委員会

栃木県サッカー協会の活動再開に向けたガイドラインの作成にあたって

新型コロナウイルスによる影響により社会全体、スポーツ界が大きな被害を受けており、今後のスポーツ活動の再開には新型コロナウイルスの予防を並行して行うことが必須となります。この度、栃木県サッカー協会医事委員会で「活動再開に向けたガイドライン(行動指針)」をまとめさせて頂きました。

ガイドラインは現時点で自主的に遵守することが推奨される最適な指針、ルールになります。ガイドラインは状況の変化に伴い、適宜改変されていきます。今回の内容は主に日本サッカー協会の作成した「JFA サッカー活動の再開に向けたガイドライン(2020/5/22)」の内容をまとめたものになります。

このガイドラインが栃木県内のサッカー選手、指導者、サッカー関係者の一つの指針になればと考えております。ルールのないサッカーがないように、これからはサッカー活動の再開、さらに活動を継続していく上でルールが必要となります。是非、ご一読頂ければと思います

【ガイドラインの主な内容】

- はじめに(栃木県における現状の感染防止対策)
- 活動再開の基準(おおよその目安)
- 活動再開の留意点
- 活動再開のチェックリスト
- (スポーツ再開時の熱中症予防に関して)

【ガイドラインの運用方針】

- ①本ガイドラインは活動再開の時期及び各時点において実施し得る活動について、おおよその目安を提示するものであり、強制力を持つものではない。
- ②本ガイドラインの運用においては、国や自治体、上位団体の方針や基準が優先される。
※JリーグやJFL等のトップリーグ各団体が別途作成するガイドラインがある場合はそれらを優先する。
- ③活動の開始時期や事業実施の可否については、政府が示す基準やそれに基づく各都道府県自治体の方針に基づき、最終的な判断は栃木県サッカー協会が決定する。
- ④国や自治体等の方針や基準が改定された場合には、ガイドラインについても柔軟に見直しを実施する。
(定期的にガイドラインは見直し、修正される)

○はじめに、栃木県における現状の感染防止対策に関して(2020年6月1日現在)

政府の専門家会議が発表(5/14)した、感染状況に基づく都道府県の3区分において栃木県の警戒度は「**感染観察**」のレベルになっています。感染観察のレベルになりましても**新しい生活様式の実践、感染予防対策の徹底**が推奨されます。

(※新しい生活様式の詳細は厚生労働省のホームページをご参照ください)

感染状況に基づく都道府県の3区分

	緊急事態宣言の対象地域	解除地域	
名称	特定警戒	感染拡大注意	感染観察
判断基準	累積数、経路不明の割合、増加の勢いなどに加え、直近1週間の感染者数も	新規感染者数などが「特定警戒」の半分程度	感染者数が「拡大注意」の水準に達しない
対応の基本	接触の8割減	新しい生活様式を徹底、必要に応じ自粛を要請	新しい生活様式を徹底
外出	法に基づき外出自粛を要請	不要不急の他県への移動は避ける	他区分の県への不要不急の移動は避ける
仕事	出勤者数を7割減	在宅勤務、時差出勤などを推進	必要に応じ、在宅勤務や時差出勤を進める
イベント	クラスター発生の恐れがあるものや、3密の集まりは法に基づき自粛を要請	クラスター、3密となるものは自粛要請、そのほかは予防指針を踏まえた対応	参加者は100人以下、かつ定員の50%以下が開催の日安

警戒度に応じた行動基準

項目	特定警戒	感染拡大注意	感染観察
外出自粛の要請	【法45①による要請】 ・不要不急の外出 ・都道府県をまたぐ移動 ・クラスター発生場所	【法24⑨による要請】 ・都道府県をまたぐ移動 ・クラスター発生場所、3密場所 ※ハイリスクの方には不要不急の外出自粛を要請	【法によらない協力依頼】 ・特定警戒都道府県への移動 ・クラスター発生場所、3密場所を避けるよう依頼
施設の使用制限	【法24⑨、45②による要請】 遊興施設、劇場、遊技施設、文教施設、博物館等幅広く対象 ※条件付での除外もあり得る	【法24⑨による要請】 クラスターのおそれがある施設、3密施設への使用制限の協力要請	【法によらない協力依頼】 ・使用制限の要請は行わない ・一般感染対策や3密回避の徹底を依頼
イベント開催自粛の要請	【法24⑨、45②による要請】 クラスターのおそれがあるイベント、3密の集まりは、開催自粛	【法24⑨による要請】 クラスターのおそれがあるイベント、3密の集まりは、開催自粛	【法によらない協力依頼】 全国的かつ大規模なイベントで、リスクへの対応が伴わない場合は、中止・延期等の慎重な対応を依頼
学校生活	休業 又は 分散登校	分散登校 又は 通常登校	通常登校

✓ 社会活動は段階的な緩和で徐々に活動範囲を広げて行きます。

ステップ① : 5月31日まで県外へ移動を自粛

ステップ② : 6月1日～6月18日まで東京、埼玉、神奈川、千葉、北海道への移動は慎重に行う。

ステップ③ : 6月19日～7月9日 感染防止対策の徹底

ステップ④ : 7月10日～ 感染防止対策の徹底

(約3週間ごとにステップを上げる)

(栃木県庁ホームページより)

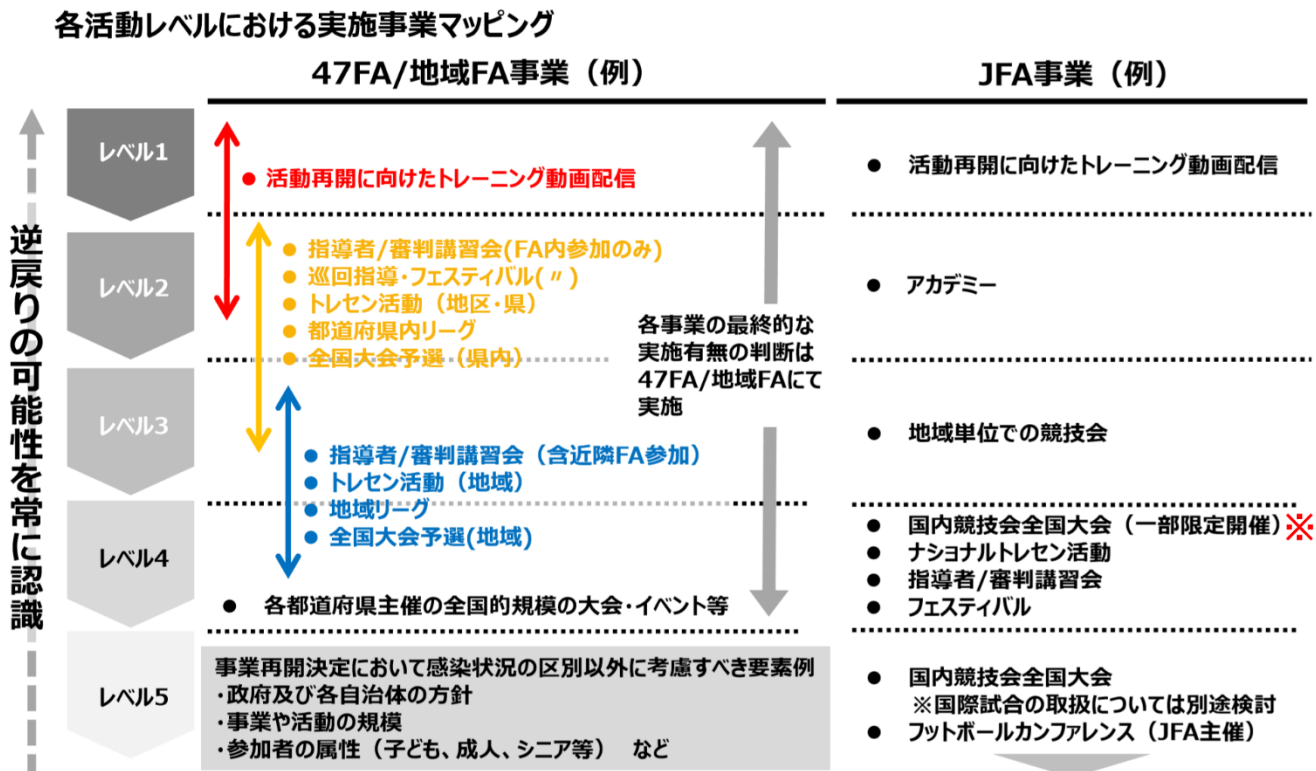
○活動レベルの設定

社会の活動レベルに合わせた日本サッカー協会の活動レベル、再開の基準を下記に示します。
 現在の栃木県は感染観察であり、活動レベル3になります。

活動レベル	状態		活動の範囲	
	自 都道府県	他 都道府県	チーム活動：	FA事業：
活動レベル1	「特定警戒」	＝	完全自粛 (個人トレーニングは可能)	完全自粛
活動レベル2	「感染拡大注意」	＝	段階的再開※1 (移動は都道府県内のみ)	段階的再開※2 (比較的小規模な事業、都道府県内のみ)
活動レベル3	「感染観察」	政府の3区分が混在	原則 再開 (移動は「感染観察」もしくは3区分に該当しないエリアに限定)	原則 再開 (同一地域に「特定警戒」「感染拡大注意」の都道府県が無い場合、地域内活動再開)
活動レベル4	「感染観察」	各都道府県が「感染観察」	原則 再開	原則 再開 (全国、一部制限あり※2)
活動レベル5	全都道府県が「感染観察」に該当しない	全都道府県が「感染観察」に該当しない	完全再開	完全再開(全国)

※1 チーム活動における段階的再開とは、例えば、感染状況や施設における予防策の徹底度合い、適切な距離を保つための人数等に応じて、チームを複数のグループに分けてグループ単位での限定的な活動から再開し、徐々にそのユニットを拡大していくようなことを想定
 ※2 FA事業における「段階的再開」や「一部制限あり」とは、政府の指標等に基づき参加人数を制限してイベントを実施するようなケースを想定

○活動レベル毎におけるサッカー協会の実施事業内容



JFA事業の実施にあたっては、都道府県/地域FA事業や、チーム活動・選手の状況への十分な配慮が必要

※ 2020年8月末まで全てのJFA主催全国大会の中止は決定済み。

○活動再開時の留意点

<感染予防の観点から>

✓ 日本サッカー協会の作成した感染予防チェックリストを遵守する。

☆ポイント：

活動再開後の日々の行動が感染を防ぎます。感染が発生するとまたサッカーができなくなること、あなたの大切な人が肺炎で命を落とす可能性があることを頭に浮かべてください。

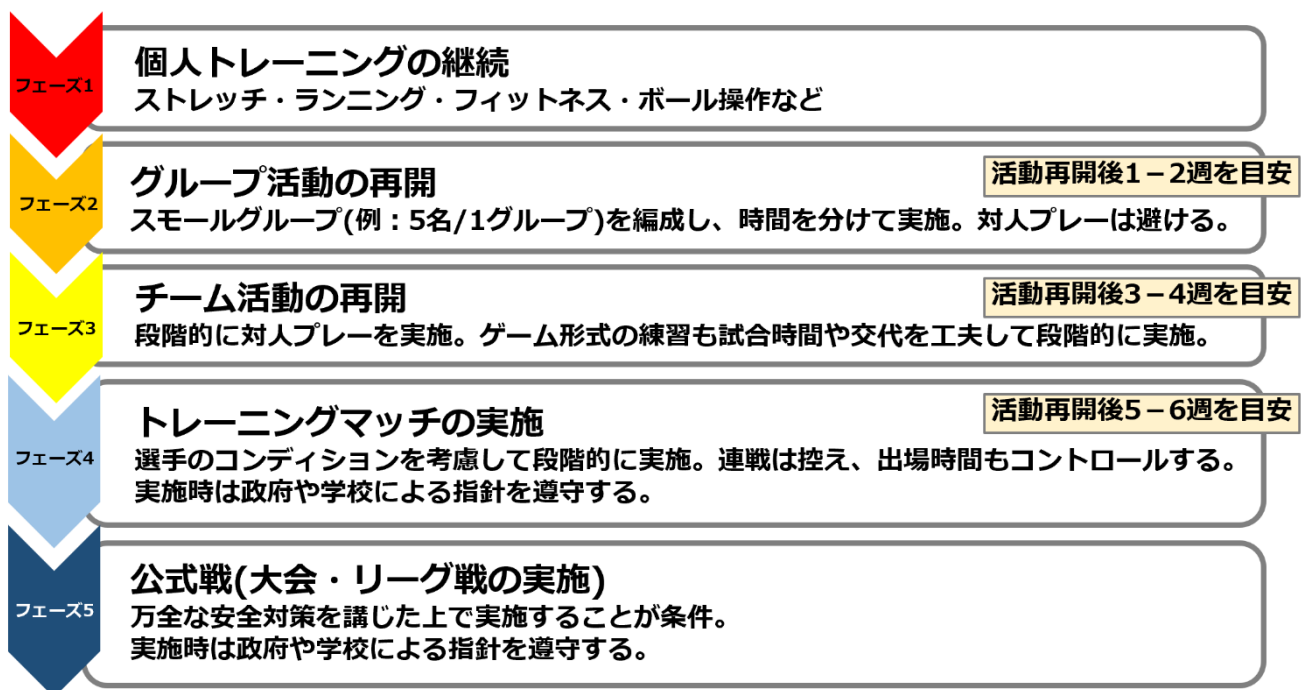
- 1) 移動中は間隔を開けて、密集しない。手洗いの習慣を身につける。
- 2) プレー、トレーニング以外は移動中も出来るだけマスクを装着する。
- 3) 補水ボトルやタオルの共用禁止(個人使用のものを準備)、口に含んだ水や唾をピッチに吐かない。
- 4) プレー以外のコンタクト(握手など)を避ける。ミーティングは最小限に行う。
- 5) スポーツイベント終了後に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は責任者へ速やかに報告する。

<コンディショニングの観点から>

- ・ケガの予防のためトレーニング再開から段階的に運動強度と練習時間を長くしていく。
- ・コンディショニングの準備に最低でも4~6週間をかける。
⇒ 順調にいったら7月上旬に試合再開を目安とする。

<各フェーズにおけるトレーニング及び活動内容>

活動再開におけるタイムラインを5段階に分類しています。この分類は選手の身体的負荷を考慮したもので個人のコンディションやそのレベルにより適応は異なります。



○活動再開時のチェックリスト

日本サッカー協会が以下の内容のチェックリストを作成しております。出来る限りチェックリストの内容を事前に確認してください。最終的にその活用法に関しては、現場の責任者と相談して決定して頂くことになります。

【チェックリスト内容】

- ① チームの指導者、選手用のチェックリスト
 - ② 競技会運営時のチェックリスト
 - ③ 競技会参加チーム用のチェックリスト
 - ④ 健康チェックシート(参加チーム用、大会関係者用、メディア用)
 - ⑤ 講習会運営時のチェックリスト
 - ⑥ 審判員・審判指導者用(試合参加時)のチェックリスト
 - ⑦ 施設、会場管理用のチェックリスト
- (チェックリストは別途添付します)

参加チーム用 新型コロナウイルス対応版チェックリスト例

シーン	項目	チェック欄	備考
1 事前準備	1) チーム内において感染対策責任者を定め、競技会主催FAの感染対策責任者を把握する。		
	2) 競技会・試合に参加する上での注意事項を選手・スタッフ全員が理解する。(不安がある場合は参加を見送る)		
	3) 主催FAから健康管理表を入手し、競技会開催日まで健康チェックを行う。		
	4) 選手が未成年の場合は、保護者が競技会の会場、日時、対戦相手を理解し、参加を承諾している。(承諾しない場合は無理に参加させない)		
2 往復の移動	1) マスクを費用する。		
	2) 往復の交通公共機関利用時にはワンタイムや混雑している車両を選択する。		
	3) 窓を開ける等、換気がよくなる工夫をする。		
	4) 拭き拭きのために使う指を複数し、その際、使用した指で顔や目を触らない。		
	5) 電車・バス等公共の交通機関内において、席に他者と距離をとり、会話も控える。		
	6) 目的別に到着後、特にトイレ、手すりなどを触った手は手洗い、消毒、うがいをする。		
	7) 道の途中で、できる限り早く帰宅する。		
3 試合前	1) 選手・指導者・スタッフはマスクを費用する。		
	2) 健康チェックシートを主催FAの感染対策責任者に提出する。		
	3) 服装を素早く済ませ、更衣室から早く出る。		
	4) 更衣室が狭い場合の更衣の順番についてはロケーション相対等の工夫をする。更衣終了後は更衣室の扉とドアを閉め、開放にする。		
	5) 選手やハイタッチ等は行わない。		
	6) 円陣は行わない。		
	7) ミーティングの回数・時間を減らし、もしも行わない。		
4 試合中	試合関係者のコミュニケーション、給水等		
	1) 指導者・スタッフ、ベンチに座る選手はマスクを費用する。		
	2) プレー以外の必要な接触を避ける(靴点検の履き、交代時の握手等)。		
	3) ビッチ上でチームメイト、審判員と会話をする際は距離についても十分配慮する。		
	4) ベンチでの選手間の距離を保持。		
	5) リバウンドの選手は、アウェイ側の選手との距離にも注意を払う。		
	6) 水・水を満たしたクーラーボックスに水を注ぎない。		
	7) 拭き拭きした選手を他の選手と共有しない。		
	8) タオル等、リネンなどの選手と共有しない。		
	9) うがいした水はベンチに吐かない。		
	10) ビッチ内でもマスクを外さず、うがいを控える、手洗いを控える。		
	ハーフタイム・交代・退場時、試合終了時の対応		
	1) 更衣室に戻る前に消毒や手洗い、うがいをする。		
2) 選手交代後においても消毒や手洗い、うがいをする。			
3) 退場や退場の際等、審判員と会話をするときは十分距離に十分配慮する。			
4) 保護した選手を他の選手がむきむきに接触しない。また、ビッチ外に当該選手を移動させる際は、おんぶやだっこを避け、抱っこを活用する。仮に、おんぶ等を担当する選手を移動させた場合、移動に関わった人は速やかに消毒を行う。			
5) メディカルスタッフはラックアップロープを活用する。			
6) 試合後のチーム、審判員との挨拶、相手チームへの挨拶は行わない。			
5 試合後	1) 更衣室が狭い場合の更衣の順番についてはロケーション相対等の工夫をする。更衣終了後は更衣室の扉とドアを閉め、開放にする。		
	2) 服装を素早く済ませ、更衣室から早く出る。		
	3) シャワーの利用についてはロケーションを組んで交代で浴びる等の工夫をする。		
	4) 試合会場の扉を閉め、ゴミを適切に処理し、ゴミを適切に処理するが、持ち帰る。		
6 帰宅後の過ごし方	1) 手洗い・うがい・消毒をする。		
	2) バランスの良い食事をする。		
	3) 検閲と共に行動記録を書く。		
	4) 早めに就寝し、十分な睡眠時間を確保する。		
7 事後対応	1) 帰宅後14日以内にチームの中から感染者が出た場合は、主催FAの感染対策責任者に速やかにその旨を伝える。		

健康チェックシート																																															
<p>本健康チェックシートは、日本サッカー協会が開催する各種大会において新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、参加者の健康状態を確認することを目的としています。</p> <p>本健康チェックシートに記入いただいた個人情報について、日本サッカー協会は、厳正なる管理のもとに保管し、メディア関係者の健康状態の把握、出場可否の判断および必要なご連絡のためにのみ利用します。また、個人情報保護法等の法令において認められる場合を除きご本人の同意を得ずに第三者に提供いたしません。但し、大会会場にて感染症患者またはその疑いのある方が発見された場合に必要範囲で保健所等に提供することがあります。</p>																																															
<p><基本情報></p> <table border="1"> <tr> <td>チーム名</td> <td>代表者</td> <td>連絡先</td> <td colspan="5"></td> </tr> <tr> <td>フリガナ</td> <td>生年月日</td> <td>西暦</td> <td>年</td> <td>月</td> <td>日</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">氏名</td> <td>電話番号</td> <td colspan="5"></td> <td colspan="1"></td> </tr> <tr> <td>Eメール</td> <td colspan="5"></td> <td colspan="1"></td> </tr> <tr> <td>住所</td> <td>〒</td> <td colspan="5"></td> <td colspan="1"></td> </tr> </table>								チーム名	代表者	連絡先						フリガナ	生年月日	西暦	年	月	日			氏名	電話番号							Eメール							住所	〒							
チーム名	代表者	連絡先																																													
フリガナ	生年月日	西暦	年	月	日																																										
氏名	電話番号																																														
	Eメール																																														
住所	〒																																														
<p><大会当日までの体温></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>日付</th> <th>起床時体温</th> <th>日付</th> <th>起床時体温</th> <th>日付</th> <th>起床時体温</th> <th>日付</th> <th>起床時体温</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>/ ()</td> <td>℃</td> <td>/ ()</td> <td>℃</td> <td>/ ()</td> <td>℃</td> <td>/ ()</td> <td>℃</td> </tr> <tr> <td>/ ()</td> <td>℃</td> <td>/ ()</td> <td>℃</td> <td>/ ()</td> <td>℃</td> <td>/ ()</td> <td>℃</td> </tr> <tr> <td>/ ()</td> <td>℃</td> <td>/ ()</td> <td>℃</td> <td>/ ()</td> <td>℃</td> <td>/ ()</td> <td>℃</td> </tr> <tr> <td>/ ()</td> <td>℃</td> <td>/ ()</td> <td>℃</td> <td>/ ()</td> <td>℃</td> <td>/ ()</td> <td>℃</td> </tr> </tbody> </table>								日付	起床時体温	日付	起床時体温	日付	起床時体温	日付	起床時体温	/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃
日付	起床時体温	日付	起床時体温	日付	起床時体温	日付	起床時体温																																								
/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃																																								
/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃																																								
/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃																																								
/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃																																								
<p><大会前2週間における健康状態> ※該当するものに「✓」を記入してください。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>チェック項目</th> <th>チェック欄</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>① 平熱を超える発熱がない</td> <td></td> </tr> <tr> <td>② 咳(せき)、のどの痛みなどの 風邪症状がない</td> <td></td> </tr> <tr> <td>③ だるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難)がない</td> <td></td> </tr> <tr> <td>④ 嗅覚や味覚の異常がない</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⑤ 体が重く感じる、疲れやすい等がない</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⑥ 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ない</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⑦ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいない</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⑧ 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間が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ない</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⑨ その他、気になること(以下に自由記述)</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>								チェック項目	チェック欄	① 平熱を超える発熱がない		② 咳(せき)、のどの痛みなどの 風邪症状がない		③ だるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難)がない		④ 嗅覚や味覚の異常がない		⑤ 体が重く感じる、疲れやすい等がない		⑥ 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ない		⑦ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいない		⑧ 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間が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ない		⑨ その他、気になること(以下に自由記述)																					
チェック項目	チェック欄																																														
① 平熱を超える発熱がない																																															
② 咳(せき)、のどの痛みなどの 風邪症状がない																																															
③ だるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難)がない																																															
④ 嗅覚や味覚の異常がない																																															
⑤ 体が重く感じる、疲れやすい等がない																																															
⑥ 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ない																																															
⑦ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいない																																															
⑧ 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間が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ない																																															
⑨ その他、気になること(以下に自由記述)																																															
<p>(大会参加者が未成年の場合) 保護者 確認欄</p> <p>保護者 氏名 _____</p> <p>電話番号 _____ Eメールアドレス _____</p> <p>確認日 _____ 西暦 _____ 年 _____ 月 _____ 日</p>																																															

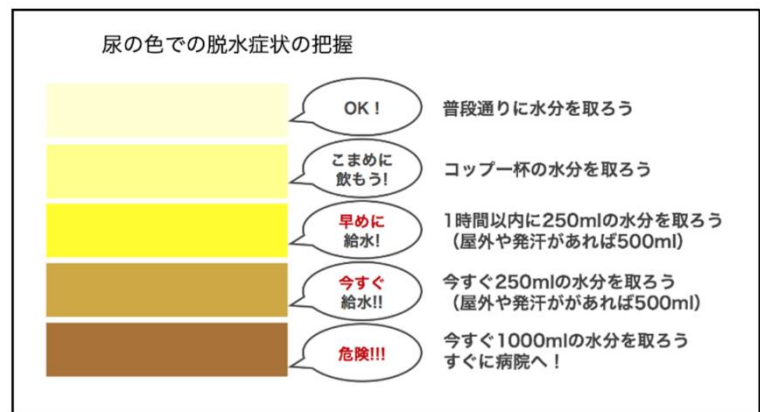
<スポーツ再開時の熱中症予防に関して>

サッカー活動の自粛により体力低下や汗をかく機会が減っていることに加え、気温や湿度も上昇する時期になります。熱中症のリスクが高まっており、注意が必要になります。

【熱中症予防に大切な点】

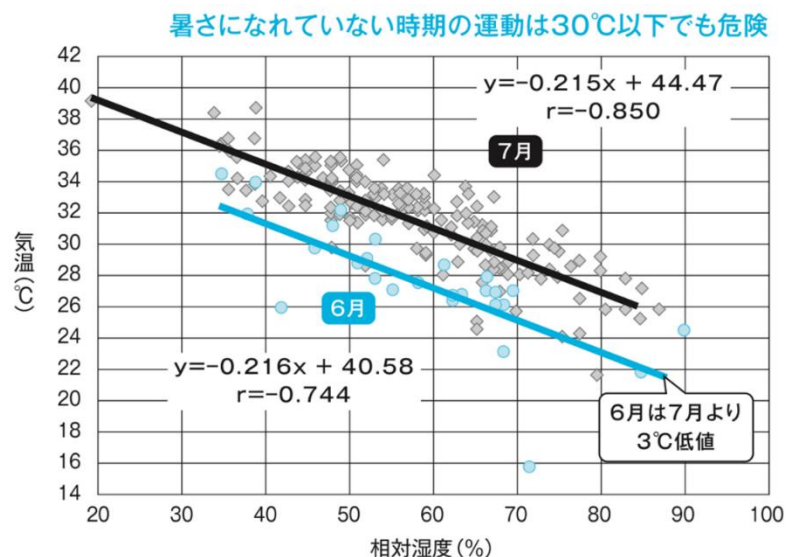
① 水分対策

- ・練習前に 500ml 程度、練習や試合中は 500～1000ml 程度／時間、練習後は発汗量の 1.5 倍程度を食事も含めて摂取するように心掛けましょう。1 回の摂取量はおよそ 200～300ml（コップ 1 杯程度。一度に胃から腸管に移動できる水分量は 200ml 程度の為）
- ・練習や試合で体重の 2%以上水分が減少するとパフォーマンス低下に繋がるとされています。練習前後の体重減少量を測定しておくことが重要ですので、練習再開の最初の 1 週間で体重変化をチェックすると水分摂取量の目安に出来ます。
- ・尿の色で脱水状態を把握することも熱中症予防に重要です。



② 暑熱順化

- ・6月は暑熱順化ができていないため、初夏に比べて約3℃低温で熱中症になります。暑熱順化とは、「暑さに身体を慣らしていくこと」です。暑熱順化には最低でも10日前後かかります。
- ・今年はトレーニング不足による順化不足からより低温での熱中症発生が予想されます。トレーニング量上昇を急がず、14日程度とより長めに暑熱順化期間を考えてください。



最後になりますが、ガイドラインによりすべての活動を決定することは困難と考えます。もっとも大切なことは選手、指導者、サッカー関係者すべてのひとが責任と自覚をもって行動することになります。これから先サッカー活動が中断されることなく、安全に再開、継続されて行くことを願っております。今後も適宜、医学的な情報を発信させて頂ければと思います。引き続き宜しくお願い致します。

公益社団法人栃木県サッカー協会 医事委員会