

JCPFA スポーツ活動再開ガイドライン

1) ガイドライン作成にあたっての考え方

- (ア) 選手やスタッフおよびその同居家族が陽性と判定された場合には JCPFA に連絡をし、直近2週間の CP サッカーに関連する行動記録のコピーを電子メール等で JCPFA に送信すること
- (イ) 強化指定選手は、所属する CP サッカークラブの他にもサッカーのトレーニング機会が多いと考えられるため、健康チェックシートおよび行動の記録を毎日行い、1 か月に 1 回電子メールで提出すること
- (ウ) 感染の可能性が考えられるために勤務先から出勤しないように要請されている場合も、JCPFA に連絡をすること。その際に個人名の特定は要しない
- (エ) JCPFA は感染状況に起因する一切の差別や誹謗・中傷の発生を許容しない
- (オ) 屋内よりも屋外での活動が望ましい。体育館で活動する場合には、施設としての感染予防策について活動前に確認しておくこと
- (カ) JCPFA 登録クラブにおいては本ガイドラインを基準とし、各クラブごとに感染防止策に関する方針・施策を選手およびスタッフ全員が共有し、十分に理解すること

2) 感染予防策

(ア) トレーニングを離れた日常において

- ① 3密（密集、密閉、密接）を避けた生活
- ② うがい、手指洗浄用の石鹸やポンプ式の液体石鹸を用いての手洗い、洗顔、手指消毒（アルコール濃度 70% 以上）の励行
- ③ 活動日直近 2 週間の健康チェックシートおよび行動の記録

※健康チェックシートへの記載事項

- 1. 氏名、年齢、住所、連絡先（電話番号、Emailアドレス※個人情報の取扱に十分注意）
- 2. 直近2週間の体温計測（1日朝夕2回）
- 3. 直近2週間の外出記録
- 4. 濃厚接触に該当すると思われる家族以外の人々の氏名、もしくは人数
※濃厚接触とは、マスクなしで約1メートル以内の環境下で15分以上の接触があったものをいう
- 5. 活動前2週間における以下の事項の有無 ※1つでも有の場合には当日の参加は不可
 - ・ 平熱を超える発熱
 - ・ 咳（せき）、のどの痛みなどの風邪症状
 - ・ だるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）
 - ・ 臭覚や味覚の異常

- ・ 体が重く感じる、疲れやすい等
 - ・ 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ある場合
- ④ 十分な睡眠時間と食事（栄養）の摂取
 - ⑤ 家族共用で触れる場所への消毒（アルコール濃度 70%以上が望ましい）
 - ⑥ 家族間においてもタオル等の共有はしない
 - ⑦ 外出時はマスクを着用すること
 - ⑧ 前後、左右で身体的距離（1.5～2m）を保つこと
 - ⑨ 不要不急の外出を控え、公共交通機関の利用もできるだけ避ける
 - ⑩ 家族以外での会食は避ける
 - ⑪ 新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）をインストールする（推奨）

(イ) 移動の際の留意点について

- ① 居住地の自治体のウェブサイトを確認。移動の自粛要請が出ている場合にはそれに従うこと
- ② マスクの着用を徹底すること
- ③ 更衣は自宅で済ませてくるようにして、シャワールーム・ロッカールームの利用は極力控えることとする
- ④ 可能であれば各自で最少人数での車を使った移動とし、公共交通機関の使用は最小限にすること
- ⑤ 手すり・つり革などを触ることが考えられるため、アルコール除菌シートをこまめに使用するか、移動時には使い捨てポリ手袋を着用すること。ただしゴミの取り扱いには注意すること
- ⑥ 公共交通機関を利用した移動時間は、原則として片道1時間程度とすること

(ウ) 集合トレーニングの準備時および集合トレーニング中において

- ① 運動をしていない間も、可能な限りで運動中も 1.5～2mの間隔をとるように努める。荷物の距離も同様にとる
- ② 練習前後に用具の消毒を、原則としてスタッフ（障がいのない人）が行う。アルコール（濃度 70%以上）と使い捨てポリ手袋およびペーパータオルを使用し、専用のゴミ袋に入れて持ち帰る
- ③ 自分専用の水筒とタオルを持参する。できればウエットタイプの身体拭きも
- ④ 用具の貸し借りは行わない
- ⑤ トレーニング前に非接触体温計にて体温の測定。明らかに平熱を越えた場合には参加は不可とし、なるべく早く帰宅する
- ⑥ アルコール（濃度 70%以上）にて練習開始前と後に手指を消毒

- ⑦ プレーしている時はマスクを外す。スタッフは原則としてマスクを着用
- ⑧ シャツを取り換える際のために専用のビニール袋を持参。使用したシャツを固く口を結んで入れる
- ⑨ ミーティングは屋外にて短時間で切り上げて行う。時間をかける場合にはオンラインミーティングを活用する
- ⑩ 更衣室使用時も密を避け原則着替えのみとし、施設のシャワーを使う際は、1人ずつのローテーションが可能な場合のみとする
- ⑪ ゴミは専用のビニール袋に入れて密閉して縛り、廃棄
- ⑫ 帰宅後はすぐにシャワーで頭髪も含めて洗い流す
- ⑬ うがいした水をピッチ内で吐かない
- ⑭ ピッチ内でも咳エチケットは守り、ピッチ内に唾を吐かない
- ⑮ トレーニング中、隣接しての大声でのコミュニケーションは避けること

(エ) 試合を行う際の留意点について

- ① 自チームおよび相手チームの活動拠点の自治体において、外出や移動の自粛要請や警報等が出ていないこと→出ている地域に住んでいる選手は参加できない
- ② JCPFA 登録クラブ同士での練習試合を行う際には、協会へ事前に連絡をすること
- ③ 十分な換気ができる環境で行うこと
- ④ 上記(ウ)の集合トレーニング時と同様の感染防止策が実施できること
- ⑤ 試合実施前と実施後にそれぞれ2週間、健康チェックシートおよび行動の記録を取ること
- ⑥ 観戦する人への対応として、声を出しての応援の禁止や、前後、左右で身体的距離(1.5~2m)を保っての観戦や、人数を制限しての観戦を徹底すること

(オ) JCPFA もしくは各クラブで用意するもの

- ① 非接触体温計
- ② 手指洗浄用の石鹸やポンプ式の液体石鹸
- ③ アルコール(濃度 70%以上。手指消毒用)
- ④ アルコール(濃度 70%以上。備品消毒用)
- ⑤ ポリ手袋
- ⑥ ペーパータオル

3) 段階的トレーニング（スポーツ活動再開）の考え方

	レベル A 緊急事態宣言が出されている場合	レベル B 一部の都道府県で移動の自粛要請が出ている	レベル C 新しい生活様式を踏まえた社会的日常
活動方針 JCPFA/ クラブ	<ul style="list-style-type: none"> ・JCPFA・クラブともに活動は休止とする 	<ul style="list-style-type: none"> ・全国から集まったのトレーニングは不可 ・当地域の選手の人数を考慮して強化部で開催を協議→決定 ・宿泊を伴う活動は原則禁止 	<ul style="list-style-type: none"> ・感染予防策を取りながら回数を増やしていく
トレーニング	<ul style="list-style-type: none"> ・個人コンディショニングトレーニング ・オンライン学習会 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己責任において地域の一般チームに参加も可 	<ul style="list-style-type: none"> ・原則制限なし

4) サッカーおよびCPサッカーの競技特性について

- (ア) サッカーは発声・発汗を伴い、かつ身体接触が連続して起こっているスポーツであるため、対人プレー・ゲーム形式でのトレーニングをこれまでより減らすなどのコーチングスタッフ側での工夫が求められる
- (イ) CPサッカーでもクラス分けが行われている通り、個々の運動機能が大きく異なるため、それぞれの選手の到達点を見極め、一律の基準を用いすぎないように、これまで以上に留意していく必要がある