

千葉県における活動再開時の段階的プレー復帰について

千葉県ラグビーフットボール協会 / 安全対策委員会 医務委員会

2020年6月5日

本文書は、日本ラグビーフットボール協会発出の「ラグビートレーニング再開のガイドライン（2020年5月31日）」の指針と、2020年6月5日の千葉県の状況（感染観察都道府県）をもとにして、千葉県ラグビーフットボール協会安全対策委員会が作成したものです。

本ガイドラインは、下記内容を含みます。

1. トレーニング実施における注意点（「ラグビートレーニング再開のガイドライン（2020年5月31日）」より一部抜粋）、
2. 千葉県における段階的プレー復帰
3. チームに感染者が出た場合の報告

千葉県で活動をされている各チームにおかれましては、日本ラグビーフットボール協会発出の「ラグビートレーニング再開のガイドライン（2020年5月31日）」および国・自治体・教育委員会・学校の方針や施設利用規則に則り感染防止策を徹底した上で、本ガイドラインを参考にしてそれぞれのチーム活動レベルに応じて段階的にトレーニングを実施してください。

なお、感染の発生状況と行政の判断により活動の可否やレベルの変更がなされる可能性があります。国・自治体など行政から発出される感染状況および感染状況に応じた地域区分、日本ラグビーフットボール協会の通達など、現状からの変更が行われた際には、速やかに情報を更新いたします。

1. トレーニング実施における注意点

【トレーニング前】

- ①チームとして感染防止対策を確立しておいてください。また、[World Rugby のオンラインモジュール](#)を活用しトレーニング再開に関する理解を深めることを推奨します。
- ②以下の事項に該当する場合は、トレーニングへの参加の見合わせ、参加させないことを周知徹底してください。
 - >体調が良くない場合（例：発熱、咳、咽頭痛などの症状がある場合）
 - >同居家族や身近な知人に感染症が疑われている方がいる場合
 - >過去14日以内に、政府から入国制限、入国後の観察期間を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
- ③毎朝の体温測定、健康チェックを行ってください。
- ④ミーティングはデジタル[3]、または、屋外で行う必要があります。難しい場合は、1人当たり4㎡のスペースを確保できる屋内で、すべてのプレーヤーとスタッフができる限りマスクを着用した状態で行ってください。
- ⑤移動は自動車の相乗りを避け、公共交通機関を利用する場合は混雑を避け、徒歩や自転車での移動を併用してください。
- ⑥移動が越県になる場合は、チーム所在地及び居住地の都道府県 市町村の方針に従ってください。
- ⑦新型コロナウイルス感染症が発生した場合は、選手及び関係者は必ずチームへ速やかに報告してください。

- ⑧トレーニング当日には、自宅及び集合時に検温を行ってください。
- ⑨感染経路の追跡を行うため、個人情報の扱いに十分注意しながら、日付、場所、参加者情報（氏名、電話番号、メールアドレス）は記録してください。また、必要に応じて保護者の情報も記録してください。
- ⑩目、鼻、口を触らないように心掛け、どうしても触るときには手洗いや手指消毒をした後に触るようにしてください。

【トレーニング時】

- ①トレーニング中、トレーニングしていない間も含め、最低でも2メートルの距離を人と人との間で保ってください。1名当たり4㎡のスペースを確保してください。
- ②人と人との挨拶や体に触れること（握手や抱擁）は積極的に回避してください。
- ③マスクを着用してください。但し、トレーニング中の選手のマスクの着用は選手の判断によるものとします。
* マスク着用により十分な呼吸ができないことによる身体への影響の可能性があることや熱中症などには留意してください。
- ④こまめな手洗い、アルコール手指消毒薬等による手指消毒を実施してください。また、チームで手指消毒剤を準備してください。
- ⑤プレーの説明、消毒、手洗いの際、密集・密接を作らないよう工夫してください。
- ⑥人数ごとにグループを分け、時間をずらしてトレーニングを計画してください。
- ⑦可能な限り、各グループにコーチを割り当て、そのコーチはそのグループだけを監督し、グループ外のメンバーとは距離を保つようにしてください。
- ⑧トレーニング中に唾や痰をはくことは極力避けてください。
- ⑨可能な限り屋外でトレーニングを行ってください。
- ⑩発熱などの症状が確認された選手・関係者は直ちにトレーニングを中断し、隔離等の適切な対応を行うとともに、必要に応じて保健所や医療機関への相談あるいは受診を促してください。
- ⑪目、鼻、口を触らないように心掛け、どうしても触るときには手洗いや手指消毒をした後に触るようにしてください。

【周辺環境】

- ①選手及び関係者が、トレーニング会場でシャワーを浴びたり食事をしたりすることは避けてください。
- ②可能な限り、トレーニング用具の共有は避ける必要があります。どうしても必要な場合（ジムなど）は、使用するグループが入れ替わる度及びトレーニング前後に環境や器具を0.05%次亜塩素酸ナトリウムあるいは70%以上のアルコールを用いて消毒し、こまめに換気をしてください。
- ③ウォーターボトル、タオル、ヘッドキャップなどの個人の備品は、分かりやすく区別できるようにして、共用・使いまわしをしないでください。
- ④栄養補給サプリメントを共用しないでください。

⑤チームは、手洗い場、更衣室／ミーティングスペース、トイレについて、それぞれ確保すると共に以下の点に注意してください。

>手洗い場

- ・石鹸（ポンプ型が望ましい）を用意する。
- ・手洗いを30秒以上行うよう掲示、もしくは周知をする。
- ・手洗い後に手を拭くための、ペーパータオルを用意するか、もしくは個人のタオルを持参させ、共用タオルを使用しないようにする。

>更衣室／ミーティングスペース

- ・「三つの密（密閉、密集、密接）」を避ける。
- ・室内またはスペース内で複数の関係者が触れると考えられる場所（ドアノブ、ロッカーの取手、テーブル、椅子等）については0.05%次亜塩素酸ナトリウムあるいは70%以上のアルコールを用いてこまめに消毒をする。
- ・換気に配慮する。

>トイレ

- ・トイレ内の複数の関係者が触れると考えられる場所（ドアノブ等）について0.05%次亜塩素酸ナトリウムあるいは70%以上のアルコールを用いてこまめに消毒をする。
- ・石鹸（ポンプ型が望ましい）を用意する。
- ・手洗いを30秒以上行うよう掲示、もしくは周知をする。
- ・手洗い後に手を拭くための、ペーパータオルを用意するか、もしくは個人のタオルを持参させ、共用タオルを使用しないようにする。

⑥ゴミの廃棄について、トレーニング時にでた鼻水、唾液などがついたゴミはビニール袋に入れて密閉して縛り、ゴミを回収する人は、マスクや手袋を着用し、マスクや手袋を脱いだ後は、必ず石鹸を用いた30秒以上の手洗い、あるいはアルコール手指消毒薬による手指消毒をしてください。

【その他】

市町村や教育委員会、学校の方針によって、施設の利用方法等の方針が異なる場合がありますので、トレーニングの再開を計画される際は必ず確認し、準備をしてください。

2. 千葉県における段階的プレー復帰

選手の負傷のリスクを最小化してプレーに復帰させるために、下表を参考に段階的プレー復帰を行ってください。2020年6月5日現在・千葉県は感染観察都道府県のため、ステップを踏んだ上で、段階的プレー復帰の Level4（相手を付けた接触プレーのない練習）まで進めることができます。スクール・学校では別添「体育・スポーツの安全な再開のためのガイドライン」も参考としてください。

レベル	チーム活動	トレーニング活動単位	トレーニング内容	条件	必要期間
1	禁止	個人単位	・体力トレーニング、個人のボールを使った活動	・マスク着用・場合により未着用	—
2	10名程度	グループ	・相手をつけない個人または少人数のランニング・ハンドリング・キッキング ・体力トレーニング	・マスク着用・場合により未着用 ・活動時ソーシャル・ディスタンスの確保	1週間
3	50名以下	チーム単位での活動	・相手をつけない個人、少人数またはチーム単位のランニング・ハンドリング・キッキング ・体力トレーニング	・マスク未着用可 ・活動時ソーシャル・ディスタンスの確保	1週間
4	100名以下	チーム単位での活動	・相手をつけない個人、少人数またはチーム単位のランニング・ハンドリング・キッキング ・相手をつけたチーム単位のランニング・ハンドリング・キッキング ・体力トレーニング	・マスク未着用可 ・活動時ソーシャル・ディスタンスの確保 ・距離を示す用具等の使用	2週間
5	総員	任意	・コンタクトを含む全てのプレー及びトレーニング ※当面の間レベル5の活動は禁止しますので、レベル5の段階復帰期間については、別示とします。	・ソーシャル・ディスタンスの緩和等	別示

※この活動指針は現段階で得られる知見に基づき作成しております。そのため、今後の関係省庁のガイドラインや各地域の感染状況を踏まえて、逐次見直すことがあることに留意願います。

●6月第1週から練習を再開した際の段階的プレー復帰の例

各レベルともに、トレーニング中、休息も含めたすべての時間においてソーシャルディスタンス・人と人との間隔 2m を確保してください。距離の目安にはマーカーなどをご活用ください。

※LEVEL5 の段階復帰期間は別途 JRFU から通達があります。

段階	期間		練習単位	体力トレーニング	ランニング・ハンドリング・キッキング	コンタクト練習
Level 1	1-2週間	6月第1-2週	個人	○	個人	×
Level 2	1週間	6月第3週	10名以下	○	相手なし、個人・少人数	×
Level 3	1週間	6月第4週	50名以下	○	相手なし、個人・少人数・チーム	×
Level 4	1週間	7月第1-2週	100名以下	○	相手なし・あり、個人・少人数・チーム	×

3. チームに感染者が出た場合の報告

日本ラグビーフットボール協会発出の「ラグビートレーニング再開のガイドライン（2020年5月31日）」に、対応が下記のように記載されております。

「チームに感染者が出た場合、感染経路の追跡等の感染拡大防止の観点から、チーム代表者の方は都道府県協会の安全対策委員会へご報告をお願いします。

報告事項：発症年月日・性別・年齢・カテゴリー・転記（感染した結果どのようになったか）」
チーム代表者の方は、速やかにご報告をお願いいたします。
提出先：千葉県協会公式サイト COVID-19 対策ページ参照（事務局宛にメールにて報告）

〈参考資料〉

（別添）ラグビートレーニング再開のガイドライン（2020 年 5 月 31 日）：

日本ラグビーフットボール協会

（別添）「体育・スポーツの安全な再開のためのガイドライン」：

千葉大学医学部附属病院スポーツメディクスセンター・千葉県アスレティックトレーナー協議会