

サッカー活動の再開に向けた ガイドライン

第3版(令和3年4月16日)

改正等 について

【一部改訂について】

ガイドライン作成後、緊急事態宣言、まん延防止等重点措置（特定の地区限定）と対応がより複雑になり、判断も難しい状況となっています。

そのため、ガイドラインの基本的な考え方は、そのまま継続いたしますが、競技会の開催あたり、一部改訂致します。

活動にあたっては、引き続き各自治体等の判断を基本とし、十分な感染症予防対策をとった上で行ってください。

【追加項目】

- ✓ 選手の送迎・観戦者について
- ✓ 会場内外での喫煙について
- ✓ 熱中症対策について

1

はじめに

- ✓ 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）拡大の予防措置として、サッカー活動を再開する際のガイドラインを定めますので、自主的な感染防止のための取り組みを行って下さい。
- ✓ 活動にあたっては、すべての関係者の安全を最優先とし、通常の日常生活が保てることを条件とします。

2

基本的な考え方

✓ サッカー活動の再開にあたっての基本的な考え方

① 健康管理の徹底

サッカー活動への参加にあたっては、体温測定、当日の健康状態等の把握を行い、「健康観察チェックシート」への記入を行う。体調が悪いときは無理な参加は控えることウイルスに対する抵抗力を高めるため、十分な睡眠と、食事による十分な栄養摂取をうこと

② マスク着用の励行

近距離での会話時での飛沫防止のため、マスクの着用を励行すること

③ 3つの密(密閉・密集・密接)の回避の徹底

屋外での活動が主となるが、それぞれの局面での対応を徹底すること行うまた、大会等も含め会議の開催については、関係資料を事前展開し、必要最低限の人数・時間での開催に努めるよう工夫して行うこと

④ 手洗い等の励行

感染防止のための有効な手段と考えられるので、こまめな手洗い、うがい等を励行すること

⑤ 環境衛生管理の徹底

各自の持ち物の管理、共有物、共有箇所の消毒等の徹底など、環境衛生管理を徹底すること

⑥ チームの活動の管理

チームの活動にあたっては、自治体等チェックリストでの管理を遵守するとともに、JFA作成のチェックリストを参考に、大会・チームの活動の確認を行うこと

※《別紙1》「彩の国新しい学校生活5つの安心宣言」を参考とする。

3

4種事業 について

✓ 公式戦を行う条件

以下の条件を満たした上で、開始を目指す。

なお、(公財)埼玉県サッカー協会主催の公式戦については、第4種委員会の指定する日以降とする。

- ① 政府・自治体・学校の自粛方針が解除された上で、選手の所属学校の再開
- ② 校庭・公共施設等が使用でき所属チーム活動の再開
- ③ 移動(公共交通機関利用)のリスクがない状態
※政府(自治体)による移動制限解除
- ④ 所属チーム活動再開から一定期間を確保し、社会的に一定の理解が得られ
こと

4

チーム・地域の活動について

✓ チームの活動について

- ① 5. 活動再開にあたって留意することの内容を参考に、十分な予防対策をとること
洗い・うがいができる場所・設備（水道）の確保、除菌剤の持参と履行
- ② 活動再開にあたっては、個人トレーニング、グループ活動の再開、チーム活動の再開等、十分な期間をとり、選手への急な身体負荷が無いよう配慮すること
- ③ 一定期間の活動の再開ののち、トレーニングマッチ、公式戦への参加を計画することの条件を満たした上で、開始を目指す。

✓ 地域の活動について

所属チームの活動を配慮し、チームの活動再開から一定期間を確保し、社会的に一定の理解が得られたのち、公式戦を再開すること

5

活動再開 にあたって 留意する こと (感染拡大防止)

✓ 1. 健康管理の徹底

(1) 体調チェックの励行

- ① 以下の事項に、一つでも該当する場合は、当日参加しないこと(必ず検温のうえ参加のこと)
- ・平熱を超える発熱
 - ・咳(せき)、のどの痛みなど風邪の症状
 - ・だるさ(倦怠(けんたい)感)、息苦しさ(呼吸困難)
 - ・嗅覚や味覚の異常
 - ・体が重く感じる、疲れやすい等
 - ・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の有無
 - ・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

② 集合時、試合前等、体調の確認を実施

③ 健康観察(体温測定、体調チェック)は指導者、保護者も同様の対応をとること

(2) 健康履歴の管理

「健康観察チェックシート【チーム活動用】」「行動記録用紙【チーム活動用】」を作成し、選手・指導者等の健康履歴を記録・管理を行う。

※健康観察チェックシートについては、学校指定・自治体指定等の書式がある場合は、いずれかの書式に統一して対応することが出来る。

✓ 2. マスクの持参・着用の徹底について

練習・試合等への行き返りは、飛沫防止の観点により、マスクを着用する。
また、近距離での会話時はマスクを着用し、大声での指示・応援等は避けること
夏場においては、熱中症を発症するリスクが高まることから、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)を確保できる場合には、マスクを外しても構わない。

5

活動再開 にあたって留意すること (感染拡大防止)

✓ 3. 「3つの密」の回避の徹底(感染経路と感染要因(3密))

感染経路である、飛沫感染と接触感染に十分注意し、感染要因である3密(密閉空間・密集場所・密接 会話)の状況を作らないように配慮すること

- ① 換気の悪い密閉空間は避ける(換気の徹底) 体育館等での活動を行う場合は、こまめな換気に努める。車での移動時の換気、空間遮断による濃厚接触を回避すること
- ② 多くの人が密集する場所を作らない(身体距離の確保) 試合待ち時の選手密着の禁止
- ③ 近距離での会話や発生などの密接場面を作らない

✓ 4. 手洗い等の徹底(手洗い・うがいによる対策)

- ① 手洗い場所の確保
- ② 手洗い場所に、石鹸を用意すること
(※ポンプ式が望ましい)
- ③ 手洗いの徹底
(試合後、食事前、トイレ後など)
- ④ 手を拭くタオルやハンカチ等は共有しない
- ⑤ 手洗い方法の掲示
(《別紙2》参照)
- ⑥ 手洗いが難しい場合は、アルコール等の手指 消毒剤を用意すること
- ⑦ 手洗い時はうがいも励行のこと
- ⑧ 帰宅後は、手や顔を洗い、うがいを
行うこと。またできるだけすぐにシャ
ワーを浴び 着替えを行うこと

5

活動再開 にあたって 留意する こと (感染拡大防止)

✓ 5. 水分補給・食事(熱中症対策も含めて)《別紙3》参照

マスクの着用により、体内に熱がこもり易くなるので、十分な水分補給を心掛ける。

- ① こまめな水分補給を行うこと
- ② 飲水ボトルの共用は避けること
- ③ 飲食物を手にする前に、手洗い、手指消毒を行うよう声を掛けること
- ④ 練習・試合時に食事をする時は、お互い一定距離をとること
- ⑤ 飲み切れないスポーツドリンク等は指定場所以外に捨てないこと

✓ 6. 衛生管理の徹底(消毒による対策とリネン管理の徹底)

- ① トイレについては、多くの利用があるので、消毒をこまめに行うこと
(ドアノブ・水洗トイレのレバー等)
- ② トイレ利用後は必ず手洗いを行い、自分専用のタオルを使用すること
- ③ 使用用具についても、同様に対応のこと
- ④ タオルなどのリネン類の共用は避けること
- ⑤ ビブスは共用しないこと

5

活動再開 にあたって 留意すること (感染拡大防止)

✓ 7. 更衣室、休憩・待機場所

- ① 他の選手と密にならないよう、広さにはゆとりを持たせて場所を確保すること
- ② 室内を使用する場合は、より密の状態を避けるよう配慮すること
- ③ 共用の使用物、複数の利用者が触れる場所については、こまめに消毒をすること
- ④ 室内を使用する場合は、十分な換気を行うこと

✓ 8. ゴミの廃棄

- ① 鼻水、唾液などが付いたゴミは、各自で準備したビニール袋に入れて密閉し、持ち帰り処分すること
- ② ペットボトル等は各自で管理し、持ち帰り処分すること

✓ 9. その他

(1) 練習時間の管理

なるべく多くの集合を避け、練習については時間制の導入等
で対応のこと 当面の練習については、接触の恐れのある対
人プレーは避けること

(2) 選手の体調管理

長期間の活動を実施していない場合は、選手の基礎体力は
落ちているので、急激な活動は避け、段階的に負荷をかける
よう、練習計画を立てること

(3) 練習時の留意点

① 十分な距離の確保運動・運動していないときも含め、感染
予防の観点から、周囲の人となるべく距離を開けること

② 位置取り

走る・歩く活動においては、前の人との呼気の影響を避ける
ため、可能であれば前後ではなく、並走、斜め後方に位置を
とること(練習方法の検討)

③ その他

痰や唾を吐く行為は行わないこと

6

大会開催 運営関連

✓ 1. 事前調査

4種事業について(公式戦を行う条件(3ページ参照))が整ったうえでの大会運営については、次の2以降の内容を再度確認し、参加チームへ周知のうえ対応のこと

- ・事業実施にあたっては、会場において感染防止対策に向けた準備を行うとともに、参加チームに対し、感染防止のために選手・スタッフ並びに、観戦に来る保護者が遵守すべき事項を事前に連絡し、協力を求めておくこと
- ・使用会場の方針・ルール等も事前に確認のこと
- ・実施責任者・参加チームは、それぞれ感染対策責任者を設置し、事前・実施日・事後の連絡が取れる環境を構築のこと

6

大会開催 運営関連

✓ 2. 大会時の確認事項(追加要件)

(1) 参加者への連絡事項

① 参加にあたって大会に関わる全ての関係者は、以下の事項に注意し、一つでも該当する場合は、参加しないこと(選手・指導者・役員は当日必ず検温のうえ参加のこと)

- ・平熱を超える発熱・咳(せき)、のどの痛みなど風邪の症状
- ・だるさ(倦怠(けんたい)感)、息苦しさ(呼吸困難)
- ・嗅覚や味覚の異常・体が重く感じる、疲れやすい等
- ・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の有無
- ・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

② 健康観察チェックシートの持参(別紙【チーム活動用】)

- ・チーム指導者は、選手・指導者が持参する健康観察チェックシートと健康チェックシート(大会提出用)と突合すること。

※行動記録用紙は、常に記録を行い選手又はチームで管理をしておくこと(濃厚接触の可能性が発生した場合に確認する場合があります。)

③ 参加者全員がマスクを着用すること 屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすことができる。

④ 大会開催にあたり、観戦者・保護者の帯同人数の制限等、感染予防対策をとって実施のこと

⑤ 大会参加にあたっては、主催者の示す注意事項を遵守すること

⑥ 大会参加に際し、他人との接触状況を記憶しておくこと
(感染者発生発覚の際の濃厚接触者特定に際し参考となる。)

6

大会開催 運営関連

✓ 3. 大会当日

(1) 大会本部(運営)

- ・健康チェックシートの受領(別紙【大会提出用】)
 - ・大会運営役員についても、健康観察チェックシート持参のこと
 - ・参加チームは、ゴミ袋を持参しなければならない。
 - ・受付窓口には、手指消毒剤を設置すること
 - ・発熱や軽度であっても咳・咽頭痛などの症状がある人は入場しないように呼び掛けること
 - ・受付を行うスタッフは、マスクを着用すること
 - ・選手・役員・保護者のための手洗い・うがいができる場所・設備(水道)の確認
 - ・熱中症対策についても、十分に考慮すること
- 《別紙3》「スポーツ活動再開時の新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防について」参照
- ・チーム待機場所の確保(下記(2))、選手と観戦者のゾーン分け等を配慮し、密にならないよう運営すること

(2) 選手・チーム役員(待機場所)

- ・控室が確保できる場合は、(3)諸室を参照
- ・会場内に待機場所を設ける場合は、十分な場所を確保し、お互いが密にならないようにすること
- ・暑熱対策上、テント等を必ず利用すること
- ・共有するテーブル・椅子等は消毒を行うこと

(3) 諸室(役員室・ロッカールーム・審判控室等)

- ・各部屋にアルコール消毒薬を設置すること
- ・ドア、窓は開け、3つの密が発生する環境を阻止するよう対応すること
- ・ドアノブ、机等は消毒を行い使用のこと
- ・座席の設置については、お互い密にならないよう配置すること

6

大会開催 運営関連

✓ 3. 大会当日

(4) 手洗い場所

- ・手洗い場所の確保
- ・手洗い場所に、石鹸(ポンプ式が望ましい)を用意することが望ましい。
- ・利用者は、自己所有のタオルを持参のこと
- ・手洗いが難しい場合は、アルコール等の手指消毒剤を用意すること

(5) トイレ

- ・トイレについては、多くの利用があるので、消毒をこまめに行うこと(ドアノブ・水洗トイレのレバー等)
- ・トイレ利用後は必ず手洗いを行い、自分専用のタオルを使用のこと

6

大会開催 運営関連

✓ 3. 大会当日

(6) 選手・チーム役員（試合時）

- ・選手、チーム役員はプレー時以外全員マスクを着用すること（屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすことができる。）
- ・メンバー表提出時、健康チェックシート（別紙【大会提出用】）を同時に提出のこと
- ・暑熱対策上、テント等を必ず利用し、屋根なしで椅子を並べることは原則不可とする。
- ・試合の際のベンチの設営については、ベンチ内のお互いの距離を十分にとるよう配慮すること
- ・対戦時の選手同士・審判員との握手は行わない。
- ・円陣は行わない。
- ・プレー以外の不要な接触を避ける。（ハイタッチ・得点後の喜び・交代時の握手等）
- ・ボトルの共有は行わない。
- ・タオル等、リネン類の共有は行わない。
- ・ベンチでのビブスの共有は行わない。
- ・けがをした選手が出た場合の対応についても、むやみな接触は行わず、タンカを活用する。やむを得ず対応した場合は、速やかに消毒を行うこと
- ・飲水タイム、クーリングブレイクなど柔軟に設定し、水分補強の取りやすい環境を設定すること
- ・試合終了後の対戦相手ベンチへの挨拶は行わない。
- ・ハーフタイム・選手交代後・試合後は、消毒・手洗い・うがいを励行すること

(7) マッチミーティングにおける伝達事項

マッチミーティングについては、従来の協議内容に加え、上記(6)の内容を伝達し、十分な安全対策をとるよう周知すること

(8) ごみの処理

弁当容器・ペットボトル・空き缶等のごみは、すべてチームの責任で持ち帰ること

6

大会開催 運営関連

✓ 3. 大会当日

(9) 保護者・応援者

競技会によっては、すべての管理をすることが難しいと思われるが、参加チームへの協力依頼により、対応を行うこと(帯同保護者等の掌握)。特に、待機中の保護者については、密になる要素が非常に大きくなるので、十分な周知が必要となる。

・競技会会場(特に公共施設等)により、施設指定の条件があるため、保護者・応援者については、会場責任者の指示に従い対応のこと

・観戦者についても、選手同様健康チェックシート(保護者用)の記入を行うこと。提出については、競技会運営担当者の指示に従うこと

・選手の送迎は主として保護者対応となるが、競技会等への参加の場合、駐車台数等遵守の上、近隣住民の迷惑にならないよう対応のこと(各会場の駐車場管理方法による)

・送迎についても、感染症予防対策をとること

・マスクを着用し、大声を出さない様に配慮すること・応援にあつたては、密にならないよう一定距離をとること

(10) 喫煙について

健康増進法により、多くの施設において、施設内禁煙となっているが、敷地外(路上等)での喫煙のため、近隣住民から苦情が寄せられているケースがみられるので、厳重に注意のこと

(11) 大会開催時準備する備品類

・体温計(非接触型)

・アルコール消毒薬(手指用・共有箇所用)

・液体石鹸(手洗い用・共有箇所用)

・ゴミ袋(チーム対応)

7

大会中・ チーム練習期間中に感染者 が発生した 時の対応

1. 選手・指導者・保護者に感染の疑いが発生した場合、また濃厚接触者となった場合は、チーム関係者へ連絡し、陰性が判明するまでの活動は中止とする。
同時にチーム代表者は、地区役員経由で第4種委員会及び所属連盟へ報告する。
また、日時が大会等の関係する場合は、大会本部へも連絡すること
2. 選手・指導者・保護者に感染者が出た場合は、チームの活動は中止とし、1と同様の対応をとること
なお、クラスター発生のないことが確認出来るまで、チームの活動は2週間程度中止とし、再開については、新たな感染者の発生がないこと
3. 大会の場合の対応は、当該大会本部でその対応を協議決定とする。
4. 大会終了後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、主催者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告すること
5. 万が一は感染が発生した場合には、個人情報の取り扱いに注意し対応する。
6. 大会主催者、管理者の責務
 - (1)大会開催に必要な感染防止策及び感染者発生した場合の対応について、関係機関から示されているガイドラインを基に事前対応を行うこと
 - (2)感染防止策について、現場への徹底、チェック、指導を行うこと
 - (3)感染防止機材の提供を行うこと

8

個人情報について

万が一感染が発生した場合に備え、提出された個人情報が記載された書面（健康チェックシート等）の取り扱いには十分注意し、保存が必要な場合は、期間を定め責任者を決めて対応すること

※なお、このガイドラインは、現段階で得られている情報に基づき作成されています。今後の状況により、逐次見直しを致しますので、予めご了解ください。

※各地区・各チームにおかれましても、感染防止対策を適示として頂くようお願い致します。

9

その他

このガイドラインは、現段階で得られている情報に基づき作成されています。今後の状況により、逐次見直しを致しますので、予めご了解ください。各地区・各チームにおかれましても、感染防止対策を適示として頂くようお願い致します。

【参考】

- ✓ 公益財団法人日本サッカー協会・「JFAサッカー活動の再開に向けたガイドライン」
(第9版)2021年1月19日 作成

https://www.jfa.jp/about_jfa/guideline.pdf

なお、同一サイトにチェックリスト(Excel)の掲載があります。

- ✓ 公益財団法人日本スポーツ協会・公益財団法人日本障がい者スポーツ協会
・「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」
<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/jspo/guideline2.pdf>
・「スポーツイベント開催・実施時の感染防止策チェックリスト」
https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/jspo/guideline_checklist.pdf

9 その他

《別紙1》 埼玉県教育委員会「彩の国 新しい学校生活 5つの安心宣言」

彩の国 新しい学校生活 5つの安心宣言

【全校種共通事項：教職員用】

I 家庭と学校が連携した健康管理の徹底

○朝夕の検温、咳等の呼吸器症状の有無及び倦怠感の確認

- ・家庭での検温・健康観察等の徹底を依頼、同居家族の状況の把握
- ・健康観察カードへの必要事項の記入を依頼

○登校後の体調不良児童生徒への対応の構築

- ・S H R等でのカード等による健康観察の実施
- ・検温等を未実施の児童生徒には、健康観察を実施

※ 発熱等の症状が認められた場合は、保護者に連絡の上、帰宅させる
(帰宅困難な場合は、安全に帰宅できるまでの間、他の者との接触を避け、別室で待機させる)

II マスク着用の徹底

○マスクの着用の徹底

- ・登下校中及び校内では、飛沫防止の観点から、マスクを着用させる
- ・特に近距離での会話や発声時、公共交通機関利用時はマスクの着用を徹底させる

※ 熱中症の防止対策として、児童生徒にはこまめに水分補給をさせ、健康状態を把握する

III 「3つの密」の回避の徹底

○換気の悪い密閉空間は避ける ⇒ 換気の徹底 (こまめに換気)

- ・可能な限り、常時2方向の窓を開放する
- ・エアコンの使用時も換気を行う
- ・環境衛生に関しては、必要に応じて学校薬剤師に相談して指示を仰ぐ

○多くの人が密集する場所を作らない ⇒ 身体的距離(1m以上)の確保

- ・不必要な身体接触を避ける(握手や手つなぎ、ハイタッチ等)
- ・並び方や座席の配置等を工夫する(1m以上の間隔を開ける)
- ・学年集会などにおいても、身体的距離を確保する(広いスペースが確保できる場所)

○近距離での会話や発声などの密接場面を作らない

- ・授業時や昼食時は、対面にならないようにする
- ・廊下や階段においての接触を避けるため、校舎内の通行方法(左側通行など)を定める
- ・来客者に対しては、密接場面とならないよう工夫する

IV 手洗い等の徹底

○流水と石けんによるこまめな手洗いの励行

- ・手洗いのタイミング ⇒ 登下校時、外から教室に入るとき、トイレの後、給食(昼食)の前後など
- ・手を拭くタオルやハンカチ等は共用しない
- ・必要に応じて手指消毒液を活用する

V 環境衛生管理の徹底

○児童生徒が触れる共用箇所(ドアノブ、手すり、スイッチなど)の1日1回以上の消毒

- ・消毒用エタノールだけでなく、入手しやすい次亜塩素酸ナトリウム液も積極的に活用する

○児童生徒による清掃時の留意点

- ・清掃時は、マスクをすするとともに私語をしないで取り組ませる
- ・清掃後には石けんによる手洗いをを行う
- ・体調不良者用の部屋やトイレは、児童生徒には清掃させない



埼玉県教育委員会

9 その他

感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの前に、爪は短く切っておきましょう。時計や指輪は外しておきましょう。

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗いします。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんを洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやる

- 咳やくしゃみをする時、肘で口・鼻を覆う。
- ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う。
- 袖で口・鼻を覆う。

正しいマスクの着用

- 鼻と口の両方を確実に覆う。
- ゴムひもを耳にかける。
- 隙間がないよう鼻まで覆う。

首相官邸
厚生労働省

厚労省 検索

「スポーツ活動再開時の新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防について」

これから暑い日が続きます。これまでの新型コロナウイルス感染症対策とあわせて、熱中症予防対策が必要となります。特に、これまでの外出自粛の影響により、体力の低下や暑さに慣れていないこと、そして、マスクをつけてスポーツを行うと熱放散が助けられることから、通常よりも熱中症のリスクが高くなりますので、より注意が必要となります。なお、このメッセージは各地で徐々にスポーツ活動が再開される状況に対するものです。

スポーツ活動再開時の新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防について

公益財団法人日本スポーツ協会 スポーツ医・科学委員会委員長 川原 貴

新型コロナウイルスの感染経路は、飛沫感染と接触感染だと考えられています。そのため、スポーツ活動時の対策としては、いわゆる三つの密を避けることはもちろん、次のことが重要です。

- ・周囲の人と距離を空ける
- ・こまめに手洗いはアルコール消毒を行う
- ・スポーツ活動に支障のない範囲でマスクを着用する

①換気の悪い密閉空間
②多数が集まる密集場所
③密接で会話や発声をする密接場面

スポーツ活動再開時は、以下についての配慮が必要となります。

- 1) 体力低下と暑熱順化に配慮する

これまでの外出自粛の影響により体力が低下していること、暑さへ慣れていないことが想定されます。これらは熱中症発症のリスク要因となるため、スポーツ活動を再開する場合はくれぐれも無理のないよう慎重に、運動強度を調節し、適宜休憩をとり、適切な水分補給を心がけてください。
- 2) 日頃の体調管理と体調チェックを徹底する

体調が悪いと体温調節機能が低下し、熱中症につながります。日頃から睡眠、食事をしっかりととり、生活リズムを整えるなど体調管理に配慮するとともに、スポーツ活動を行う前には必ず体調をチェックするように心がけてください。このことは、スポーツ活動中の熱中症予防はもちろん、新型コロナウイルス感染症対策にもつながります。
- 3) マスクを着用しない場合は

周囲の人との距離を十分に空ける。②、③

飛沫の拡散を防ぐため、日常生活ではできるだけマスクを着用することが推奨されています。ただし、マスクをつけてスポーツを行うと呼吸がしづくなるため、マスクをつける場合にはこれまでよりも運動強度を落とすとして行うよう心がけてください。マスクを着用しない場合は、周囲の人との距離を十分に空けるよう心がけてください。

※1 スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック（日本スポーツ協会）
熱中症予防策としては、基本的にはこれまでと同じです。スポーツによる熱中症発症は、適切に予防さえすれば防げるものです。熱中症予防の原則として「スポーツ活動への参加を妨げない」としてまいりたいです。
<https://www.japan-sports.org/jp/publics/tabid/7761/Default.aspx>

※2 スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン（日本スポーツ協会、日本軟式野球協会）
新型コロナウイルスへの感染拡大防止として、1) スポーツの種類に問わず、スポーツをしていない人も含め、周囲の人となるべく距離を空けること。2) 周囲の体調を把握すること（検温、症状の有無など）。3) スポーツ活動中以外についてはマスクを着用すること（スポーツ活動中は参加者の判断による）などが定められています。
<https://www.japan-sports.org/jp/news/habit02.htm?themeid=4158>

※3 学校の体育の授業におけるマスク着用必要性について（スポーツ庁）
体育の授業においては、熱中症等の身体へのリスクを考慮し、児童生徒の健康を十分に確保することや、必要となる場合を除き、マスクの着用は必要ないと提示されています。その他、授業前後の移動中にはマスクを着用することや、休憩は密着マスクを着用することなどの感染対策策について定められています。
https://www.mext.go.jp/content/20200521_mtd_kouhou01-0000040420_3.pdf

「P99」などの医療機関で使用される密着マスクは透気性が悪く、スポーツ活動時の使用が推奨できません。密着の着用を予定することが目的となるため、密着のマスクで着用は、あるいは、マスクの代用品として「フィルタータイプ」のマスクを着用するなど工夫してください。密着のマスクを外して休憩を取りましょう。

9
その他

行動記録シート
【チーム活動用】

公益財団法人埼玉県サッカー協会 第4種委員会

公益財団法人埼玉県サッカー協会 第4種委員会

公益財団法人埼玉県サッカー協会 第4種委員会