

2020年5月19日

スクール生、保護者の皆様へ

株式会社スポーツシューレこうべ

## サッカースクール活動再開ガイドライン

このガイドラインは、本スクール活動再開にあたり、スクール生と保護者、指導者の感染リスクを回避し、安全にスクール運営が出来ることを目的として作成致しました。

新型コロナ流行の収束は、「効果的なワクチンが開発され、国民の70%が接種されるまで数年間は所要する」と、長期化が予測されています。自粛要請やPCR検査拡充の対策により、流行が下火になった場合、一部自粛解除が想定されます。感染リスクの少ない野外スポーツ施設が利用可能となり、サッカーの活動が可能となります。その場合に本ガイドラインにより、感染リスクを避ける運営を留意すべきと考え、下記事項を列挙致しました。

### <留意事項>

- ① 平素の生活態度（習慣）が基本です。石鹸を使ってしっかりと手を洗い、アルコール消毒しましょう。外出は、マスク着用、三密（密閉、密接、密集）を避け、フィジカル・ディスタンス（人と人の距離）2mを守りましょう。
- ② 練習や試合当日に自宅を出る前に必ず体温を測り、平温でない場合は、外出を自重しましょう。また、体調に異変ある場合も外出を自重し、自宅待機して下さい。体調管理は、自己責任でお願いします。

本人はもとより同居者に感染患者がいる場合は、自宅待機。お互いに知らない間に感染している可能性があります。他人にうつさないマナーが大切です。

体調異変とは、倦怠感、味覚障害、嗅覚障害、発熱、喉・気管支の痛み、筋肉痛、関節痛、咳、くしゃみ、鼻汁などの諸症状。

<参考> ドイツブンデスリーガ1・2部は、再開前に全員1,724人PCR検査を実施。10人陽性、感染率0.6%。自己管理のプロ集団でも一部保菌者が存在していました。

- ③ 移動手段。市中感染リスクを避ける為、車での移動を優先してください。  
車に複数搭乗する場合は、全員マスクを着用し、窓を開け換気を励行。やむを得ず電車、バスを利用する場合は、マスク着用、ハイタッチサーフェス（吊革・手摺・スイッチ等）を極力触らない、触った場合は、駅洗面所などで頻繁な手洗い励行で防ぐ。
- ④ 更衣室（着替場所）、三密空間となる更衣室、シャワールームは極力使わず、自宅で予め着替えてから、あるいは交代で使用するなどして、三密空間を作らないように注意してください。施設によっては、ロッカールームが、予め閉鎖されている場合もあります。
- ⑤ グラウンドの洗面所で手洗い励行。グラウンド到着時、練習・試合終了後もスローインなど手でボールを触っているので、洗面所にて石鹸で手洗いを実施。施設備え付けアルコール消毒薬があれば手先を消毒する。また、手で目鼻口を触らないよう意識を変える。
- ⑥ 握手とハンドタッチの禁止。試合開始前や終了後の選手間や審判員、指導者との握手は、接触感染に繋がるので禁止。試合中の手のひらタッチも禁止。（指導者が試合開始前に宣告する）代替手段の工夫をしましょう！おじぎ、一人握手、グータッチ、アームタッチ、サムズアップなど非接触型のコミュニケーションもあり、新しい挨拶の文化を作りましょう。
- ⑦ ＊フィジカル・ディスタンス。野外であっても雑談など密接場面での会話で、飛沫感染リスクがあります。グループの作戦ミーティングにおいても密集せず、相互に2mの距離を取

り会話しましょう。（\*以前は、「ソーシャル・ディスタンス」と言われていました）

⑧ グラウンドに唾や鼻汁を落とさない。

これは、危険なガラス片をグラウンドにばら撒くことと同じ行為。ボールに付着して接触感染します。ティッシュペーパーかタオルで拭き取るか、又は水道でうがいをするなど、グラウンドをみんなで清潔に保つよう注意。軽犯罪法では、公共の場所で唾を吐く事は、犯罪行為とされています。通常の社会生活マナーを守る。Jリーグでは、イエローカードの対象を検討中。

⑨ 懇親会や集会の自粛。練習や試合終了後、グループで飲食店などに集い飲食を行わない。三密環境が一番危険です。また、大人の飲酒は、アルコール消毒にはなりません。

⑩ 外出から帰宅時は、必ず石鹸で手洗い、うがい、洗顔を行きましょう。

⑪ 練習中のマスクは、禁止（中国で死亡例が出ています）。

⑫ 万が一、参加者から感染者が発生した場合、加藤へ連絡をお願いします。他の参加者（同行者含む）へ注意喚起連絡を行います。

⑬ ビブス、ドリンクボトル、タオルの共用は禁止です。汗からウィルスは、排出しませんが唾液や鼻汁が付着する事もあります。

<その他季節的な注意事項>

夏場の対策としては、「熱中症予防」対策として給水タイムの運用が重要です。WBGT（湿球黒球温度）31℃以上は、試合中止。気温、湿度、輻射熱の高くなる夏場昼間は、熱中症対策の水分補給をこまめに行いましょう。氷の入ったお茶を水筒にたっぷり入れて持参しましょう！

<追記>

**シニアプレーヤー（高齢者）の感染症リスク対策**

2020年秋冬時に、新型コロナの第2波流行と新型インフルエンザの同時の流行が予測されています。

コロナ騒ぎで見落とされていますが、日本における感染症による毎年の死亡数は、1位は、肺炎球菌で12万人。2位が、新型インフルエンザで1万人。新型コロナは、現在蔓延中で不明。何れも高齢者が7~8割該当。肺炎球菌やインフルエンザには、予防ワクチンがあり、予防接種には、国家の取り組みとして接種費用の支援があります。自らを守る意味から積極的に接種が必要です（肺炎球菌ワクチンは、65歳から5年毎、自己負担4000円、インフルエンザワクチンは、毎年、自己負担1500円）。

筋力が衰えると、基礎代謝が下がり、体温が低くなり免疫細胞の活性が劣化します。高齢になるほど免疫力が低下し、細菌やウィルスに感染し、重症化し易いリスクがあります。**適正な運動、予防ワクチンの摂取、バランスの取れた食事、十分な睡眠、免疫力を高め自らをまもる姿勢が大切です。**

以上

（株式会社スポーツシューレこうべ夢会議メンバー 谷口雄二氏・元医薬品卸会社役員提供）