



# ぎんなんリトルラグーズ ラグビートレーニング再開の ガイドライン

## 〈対象者〉

- ・ぎんなんリトルラグーズ メンバー及びその保護者
- ・いちょう会メンバー
- ・トレーニング会場に出入りする全ての関係者

# ラグビートレーニング再開のガイドライン

2020年6月15日

## 1 はじめに

ラグビートレーニングの安全な再開を目指し、公益財団法人日本ラグビーフットボール協会による通達「ラグビー競技の再開に向けて」を基に、練習再開に向けたガイドラインを作成いたしました。ラグビーはコンタクトスポーツです。完全なトレーニングを行い、試合をするには、絶えず密接な身体接触が求められます。このような接触によりトレーニングや試合をするプレーヤー全員が濃厚接触者となり、ウィルスの蔓延にも繋がりがかねません。ぎんなんリトルラガーズでは、メンバーの子供達をはじめとする関係者が安心してプレーに取り組めるよう、このガイドラインが示す通り段階的に練習を再開いたします。

- 活動再開が選手、選手の家族、関係者、地域社会における感染拡大につながらないこと  
COVID-19に感染することで多くの方に影響を与えてしまうことや、無症状であっても自らが他人に感染させ得ることを厳しく認識するよう働きかけます。
- 活動再開が地域社会のCOVID-19対応資源に負担をかけるものではないこと  
ラグビーの活動再開によって、マスクや消毒液などを含む医療資源・設備の供給や医師・看護師を始めとする医療従事者への過度な負荷等の問題を発生させてはならないと考えます。
- ラグビーの価値を大切に活動を実施していくこと  
十分な活動再開が可能となるまでの期間は、移動を伴う大会の開催、激しい身体接触が発生する試合の実施については難しいことが想定されます。それまでの間は、ぎんなんリトルラガーズの理念に基づき、ラグビーを仲間と楽しむこと、ラグビーを通して心身を鍛えることなどの面でのラグビーの価値を大切に活動を行います。
- COVID-19対応を含め、「安全」が最重要事項であることをプレーヤーだけでなく、関係者全員が認識して、ラグビーに取り組むこと  
COVID-19感染防止に関わらず、ラグビーには激しい身体接触があり重症事故につながる可能性がある競技であることを選手、指導者、全ての関係者が十分に認識し、あらゆる面において安全な環境においてプレーすることをより一層重視します。

なお、本ガイドラインは現段階で得られる知見に基づき作成をしております。  
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、逐次見直しをします。

## 2 活動の再開

活動再開にあたっては、福岡県及び福岡市における自治体の方針に従うことを大前提とします。  
なお、別表1に示すレベル5、コンタクトプレーを伴う活動は、関係機関からの通達がない限り実施しません。

### (1) 感染状況に応じた地域区分 [※1] による再開について

- ① 特定警戒都道府県  
都道府県からの外出自粛要請等に応じ、別表1に示す通り、チームでのトレーニングは自粛し、個人でのトレーニングを行います。
  - ② 感染拡大注意都道府県  
都道府県、市町村の方針に従い、感染症対策を講じ、別表1に示すレベル1までの活動とします。
  - ③ 感染観察都道府県  
都道府県、市町村の方針に従い、感染症対策を講じ、別表1に示すレベル4までの活動とします。
- ※福岡県においては、明確な3つの区分はなく、現在②③の両方に該当します。感染状況を鑑みながらトレーニングレベルを上げる予定です。(2020年6月16日現在)

### (2) トレーニング実施時の感染防止策 [※2] について

#### 【日常生活での注意点】

新型コロナウイルスは発症する2日前の方や症状のない方からも感染する可能性があります。トレーニング以外の生活の中で感染しないために、換気の悪い密閉空間、多くの人が密集している密集場所、近い距離での会話や発声が行われる密接場面、これらのいわゆる三つの密を回避するとともに、身体的距離の確保やマスクの着用、手指衛生などの基本的な感染対策を継続し、新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」を積極的に取り入れます。

## 【トレーニング前】

- ①チームの感染防止対策として、World Rugby モジュールの活用はもちろん、コーチ陣全体でウイルスの知識と情報を常に共有し、ウイルス対策と安全な練習再開に関する理解を深めるよう努力します。
- 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、参加させません。
  - > 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循環器疾患・呼吸器疾患・糖尿病・特定の癌といった基礎疾患のある人や、過度の肥満（BMI が 40 以上）の人は、感染リスクを高めるだけでなく、ウイルスによって受ける影響が深刻になる恐れがあります。少しでも懸念のあるメンバーは参加を自粛するか、かかりつけの医師に相談した上で参加してもらいます。
- ④朝、家庭での体温測定及び健康チェックを必ず行ってもらいます。
- ⑤ミーティングの際は屋外にて 2m 以上のソーシャルディスタンスを確保します。
- ⑥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推奨します。
- ⑦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、市町村の方針に従います。
- ⑧新型コロナウイルス感染症が発生した場合、選手及び関係者は必ずチーム役員へ速やかに報告します。
- ⑨グラウンドに入る前には必ず検温及び健康チェックを行います。
- ⑩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）を記録します。また、必要に応じて保護者の情報も記録します。
- 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ます。

## 【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 メートルの距離を保ちます。（1 名当たり 4 m<sup>2</sup> のスペースを確保します）
- ②人と人との挨拶や体に触れること（握手や抱擁）は積極的に回避します。
- ③原則としてマスクを着用しますが、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も留意します。
- ④チームにてアルコール手指消毒薬等を用意し、手指消毒を実施します。また、細かな手洗いも実施します。
- 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ます。
- 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ます。
- 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ます。
- ⑧トレーニング中に唾や痰をはくことは避けます。
- ⑨トレーニングは必ず屋外で行い、屋内のトレーニングは自粛します。
- 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ます。
- 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ます。

## 【周辺環境】

- ①選手及び関係者は、トレーニング会場でシャワーや食事はいたしません。
- ②可能な限り、トレーニング用具の共有は避けるようにしますが、必要な場合は、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% 以上のアルコールにて消毒します。
- 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・使いまわしをしません。
- ④栄養補給サプリメントは共用しません。
- ⑤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を注意します。

### 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、ゴミを回収する際は、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行います。

【その他】

トレーニングを行う施設の方針に必ず従います。

### 3 活動の再開時における段階的プレー復帰

新型コロナウイルス感染症に伴うラグビー活動の安全な再開を行うために、別表1に示すレベル別必要期間を参考に練習メニューを組み立てます。レベル4へはレベル2、3を経たうえで進みます。

現時点ではレベル5の活動を禁止されていますが、レベル5の活動再開に向けてリコンディショニング[※3]を意識し、またレベル5の活動再開時には、必ず強度の低いフィジカルコンタクトから高いフィジカルコンタクトへと段階的に移行するようにします。

トレーニングを計画する際は、日本ラグビー協会の「COVID-19に伴うトレーニング活動自粛期間からトレーニング再開に向けたリコンディショニングに関するガイドライン」（動画）を確認し、選手が安全にプレーへ復帰するための準備をいたします。

### 4 報告

(1) トレーニングに参加する際は、全メンバーは必ずスクリーニングシートを記入し、コーチに提出します。

新型コロナウイルス感染症スクリーニングシート			
さんなんりトルラガーズは、日本ラグビーフットボール協会の「トレーニング再開のガイドライン」に沿って、新型コロナウイルスの感染拡大防止のために、活動に関わる全てのメンバー（子供・保護者・コーチ）の体調や体温の把握（スクリーニング）を行い、症状の早期特定に努めます。また、 <b>練習再開にあたり、次のⅠ～Ⅲが発生した場合、練習には参加できませんので徹底とご協力をお願い致します。</b>  Ⅰ.右記の症状に1つでも当てはまる Ⅱ.シート未提出及び記入漏れ Ⅲ.下記ルールを守らない		日付 / 学年 年 氏名	
*□に✓、数字を記入して下さい			
<b>練習実施ルール</b>  ・練習への参加は任意とする。 ・毎練習開始時にシートをコーチへ提出する。 ・移動時にはマスクを着用する。（ソーシャルディスタンスが確保出来ている場合は除く） ・発熱が疑われる場合は練習に参加できない。 ・練習前後に、手洗い・うがいや手指消毒を頻繁に行う。 ・練習ユニットは10名程度のグループに分け、最小限にする。 ・唾を吐かない。咳やくしゃみをする際は、周囲に飛沫しないよう注意する。 ・マスクにも必ず記名する。無記名のものが落ちていた場合は廃棄処分する。 ・スクイーズボトル・水筒・ペットボトル・タオルの共有をしない。 ・練習時は、ソーシャルディスタンス（2m程度）の距離を保つ。 ・三密を避ける（密集、密閉、密接）。 ・身体接触を最低限にとどめる（握手・ハイタッチ・手を叩く等）。 ・コンタクトプレーは行わない。 ・熱中症予防の観点から練習時は原則マスク未着用とする。 ・保護者はグラウンド内またはその周辺においてソーシャルディスタンス2m以上の距離を保つ。	当日 ①検温確認 : 時計測	②高熱がある。 <input type="checkbox"/> はい	練習前現地計測 : 時計測 <input type="checkbox"/> いいえ
	練習日から14日以内 ③同居家族の体温は平熱である。 <input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
	④咳が連続的に出た。 <input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
	⑤息苦しい、喉が痛い <input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
	⑥感染の疑いがある人と接触した。 <input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
	⑦練習前の本人体調異常の有無 <input type="checkbox"/> 有	<input type="checkbox"/> 無	
当日 保護者署名（直筆）捺印	<input type="checkbox"/>		
緊急連絡先	-	-	-

いちよう会コーチ団は上記ルールを遵守し、子供たちの「安全」を最優先し活動に臨みます。保護者の皆様のご理解とご協力をお願い致します。万が一、本人もしくは本人の濃厚接触者が感染した場合は至急チームにご連絡下さい。チームから関係各機関に報告し、速やかに対処します。

(2) チームに感染者がでた場合、感染経路の追跡等の感染拡大防止の観点から、都道府県協会の安全対策委員会へ必ずご報告します。

報告事項

- ・発症年月日
- ・性別、年齢
- ・カテゴリー（例：スクール、高校、クラブ、社会人等）
- ・転帰（感染した結果どのようになったか）

以上

- [ ※ 1 ] 厚生労働省「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」（2020年5月14日）による区分
- [ ※ 2 ] 日本スポーツ協会「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」及び World Rugby「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に伴うラグビー活動の安全な再開について」を参考
- [ ※ 3 ] 怪我、疾病、不活動により低下した基礎体力や運動能力を、元の水準まで回復させることを目的としたトレーニング活動

確認必要事項

- ・コロナ対策運営責任者の任命
- ・保険
- ・その他

別表1 レベル別活動指針

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ご留意願います。