

## チーム活動における感染拡大予防ガイドライン

令和2年 7月22日  
(一部改訂)令和2年12月12日  
(一部改訂)令和4年 3月 1日  
大阪府ドッジボール協会

### はじめに

日本のみならず、世界的に新型コロナウイルスの感染予防にむけた様々な取り組みが始まっております。緊急事態宣言が解除となり、これから「新しい生活様式」によるドッジボールの活動を行っていく上で、今までと異なることが多々あるかと思えます。

本ガイドラインでは、「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」(日本スポーツ協会・日本障がい者スポーツ協会作成)、「大会・講習会・研修会等の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」(日本ドッジボール協会)をベースに、ドッジボール活動の特性を踏まえて、大阪府ドッジボール協会としてのガイドラインを作成しました。

なお、こちらは現段階で得られる知見に基づき作成をしております。今後の科学的根拠の蓄積や感染状況の変化、政府・行政の対処方針の変更等により都度改訂されるものとしてご留意ください。ご利用の際は、最新版であることをご確認ください。

大阪府ドッジボール協会に所属するチーム、公認指導員、公認審判員の方は、本ガイドラインに沿ってチーム活動をしていただきますようお願いいたします。

## チーム練習を行う上での留意点

### ■ チーム役員・保護者の方に遵守頂きたいこと

- (1) チーム練習で感染するリスクをゼロにすることは、残念ながらできません。  
練習参加に伴うリスクと、その対処法を十分にチーム関係者に説明し、練習参加への同意を得ることが求められます。
  - ・選手、その家族等チームに関わる全ての人の意志を尊重してください。
  - ・練習が感染リスクを伴うことについて説明し、了承を得てください。
- (2) チーム関係者の直近 14 日間の体調や行動について、体調管理記録表などで確認できるようにしてください。【参考資料の添付あり】

※練習試合、交流試合、プライベート大会等を開催、もしくは参加する場合は、日本ドッジボール協会のガイドライン、日本スポーツ協会のガイドラインを熟読の上、十分な対策と準備を行ってください。

また、対象となる地域の感染状況が悪化していないことを確認(把握)しておいてください。

※大阪府下(府市区町村)の行政及び各教育委員会等から発信される、要請等の内容についてよく理解し、お守りください。

### ■ 練習時の留意点 (練習全体を通じて注意すること)

- (1) 人と人の接触を極力減らす
  - ・密にならないよう留意する。
- (2) 共有する物を通じた接触を減らす、またはこまめに消毒をする
  - ・用具(ボール・旗・タイマー・ストップウォッチ等)、ドアノブ、手すり など。
- (3) 参加者全員が感染防止マナーを守る
  - ・社会的距離(フィジカルディスタンス)の確保。(できるだけ 2m、最低 1m)
  - ・咳エチケットの励行。(マスク着用を含む)
  - ・こまめな手洗い、手指の消毒の励行。
  - ・不用意に自分の顔、とくに目・鼻・口などの粘膜に触れない。
  - ・握手、ハイタッチ、抱擁は禁止。
  - ・大声を出すことは避ける。
- (4) 練習場に到着時に体温チェックし、37.5 度以上の者は参加させない(帰宅させる)
  - ・家族等の同居人の健康状態にも留意する。

(5) マスクの着用

- ・選手：休憩及びミーティング時は着用。
- ・監督・コーチ等：常時着用。
- ・「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント(厚生労働省 2020 年 5 月 29 日)  
高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、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、マスクをはずすようにしましょう。

(6) 石鹸、手指消毒液の設置

- ・手洗い場に手洗い石鹸(ポンプ式が望ましい)を設置する。
- ・手指消毒液を練習場の入り口に設置する。

(7) 練習時の飲水

- ・1 人 1 人の専用容器から飲水する。
- ・使い終わった容器は破棄する(紙コップやペットボトルを使用した場合)
- ・飲水ボトルを共用しない。
- ・選手が口を付けフタをしたボトル等をクーラーボックスに戻すことは、絶対に避ける。

(8) 練習場の換気

- ・換気は常時行うことを基本とし、窓や扉などを開放し実施すること。  
常時換気が行えない時には定期的に外気を取り入れる換気を行い、密閉状態を避ける。

**練習等の参加者全員に求めること**

(1) 体調管理記録の作成・記入

- ・体調管理記録に記載する。
- ・感染者が発生した場合に備えて、参加者全員(保護者等含む)の連絡先を把握しておく。その際、個人情報適切に管理し、最低 2 週間は保管しておく。

(2) 無理な参加は絶対にしない(勇気をもって見合わせる)

- ・少しでも体調がよくない場合。(例：発熱、咳、喉の痛み、だるさ、味覚嗅覚の異常などの症状がある場合)
- ・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。
- ・学校休業中、学級休業中の生徒、児童。

(3) 握手、抱擁、ハイタッチなどは行わない

(4) 社会的距離(フィジカルディスタンス)を確保する。(できるだけ 2m、最低 1m)

- (5) マスクを着用する(プレー中の選手等を除く)  
※はずしたマスクの取り扱いについては、要注意。
- (6) 手洗い、手指の消毒をこまめに行う
- (7) 大きな声を出さない
- (8) その他
  - ・喫煙所は設置しない。(密を避けるため)
  - ・横断幕は掲出しないほうが望ましい。

### 審判について

- (1) 飛沫感染のリスクがある「笛」についての対応  
飛沫感染には留意の上、笛を使用する場合にはレフガード(JDBA マスク)等と併用して使用してください。
- (2) 飛沫感染のリスクがある「声」についての対応  
レフガード(JDBA マスク)等を必ず着用してください。
- (3) 熱中症に注意し、十分な休憩を取り、こまめな水分補給をするようにしてください。
- (4) 試合時以外(休憩等)はマスクを必ず着用してください。  
※ 試合終了直後で息を整える場合は、レフガード(JDBA マスク)等の着用を可とします。
- (5) マウスシールドの着用は不可とします。

### 競技実施について

基本的な感染症予防対策を取った上で、運動・スポーツを行う際の基本的留意点に注意し以下の点を含め、活動するようにしてください。

#### ■ 体調の管理

久しぶりに動かす体の状態は、体重や筋肉量の変化が起きているだけではなく心肺機能や柔軟性なども自粛期間前から低下しています。

そのため、怪我などのリスクも高いことから、練習量や強度だけでなく環境への体の適応状況も考慮して十分な休息をとりつつ計画的に行い、体が慣れるまでは特に注意しウォーミングアップ・

クールダウンの時間を確保して実施しましょう。

指導者におかれましては、選手の体調変化などに注意して指導、練習計画の作成を行ってください。1回の練習時間を段階的に引き上げていき、特に中学生以下の選手については十分な食事と睡眠時間の確保を行った上で練習を行うようにしてください。

併せて過度な運動は、免疫機能の一時的な低下を引き起こすことがあるため、運動後の免疫力回復にも努めるようにしてください。

## ■ 運動環境の確保

- (1) 消毒液を用意し、常時利用できるよう設置する。
- (2) 運動・スポーツ中も、移動や待機といったそれ以外の時も感染予防の観点から、日常生活と同様に、周囲の人となるべく距離を空ける。
- (3) 社会的距離(フィジカルディスタンス)は、予防の観点からは約 2m、最低でも 1m の間隔を空けることが望ましい。
- (4) 休憩中や周囲の人と会話をする際には、対面を避けて同様の距離をとる。(マスク着用)
- (5) ランニング・ウォーキングの時など意識的に通常時以上の距離をとるようにする。
- (6) 飛沫拡散防止のため運動・スポーツ中に大声は出さない。
- (7) 感染拡大防止のため、移動や休憩中にはマスク等を使用する。
- (8) 呼吸困難や熱中症になるリスクがあるため、マスクを着用しての運動は行わない。
- (9) マスク着用で熱がこもりやすいので、こまめに水分補給をして熱中症に注意をする。
- (10) 換気は常時行うことを基本とし施設内の換気施設使用や窓や扉などの開放し実施すること。常時換気が行えない時には定期的な換気を行い密閉状態を避ける。  
2 方向以上の窓を開放する等、十分な換気を行うこと。なお、開放が難しい場合は、30 分に 1 回以上活動を休止し、窓・扉を全開にし、換気扇やサーキュレータ等も活用する等により 5 分程度の換気を行う。
- (11) 練習環境によってコート内だけでなくコート周辺の人が多くなる時や、換気の効率が低い時には、練習場内で一度に活動する人数(1コートに何名などの目安)を決めて参加制限などを行った上で練習を行い、密な環境を作らない。

## ■ 競技において注意すること

ドッジボールはボールを使用して行うスポーツです。そのため、ボール等の共用で使用する部分からの感染に注意が必要です。また選手同士が接近する場面が発生します。

競技を行うにあたって感染拡大防止のための消毒は、『使用する物の消毒』と『自分自身の予防消毒』を意識して行うようにしてください。

- (1) 練習を行う前には必ず丁寧な手洗い(手指の消毒)をしてください。
- (2) フォーメーションは、距離感が近くなるので、注意する。一律禁止とはしないが、飛沫感染の

リスクがある場合には、練習メニューを考慮する。

- (3) コート内での会話や接触は避け、コート外でマスク着用や消毒をした上で行う。
- (4) ボールを触れた手で顔や目・鼻・口を触らないように注意する。
- (5) 床の汗は、モップ等で拭きとる(自分のタオルを使用して拭かない)。
- (6) 練習の準備を行う際、備品を消毒し、最小人数で行う(片づけの際も同様)。
- (7) 練習中に使用するタオルやコップ等の共通利用や水分補給のドリンクタンク等の利用はせず、必ず一人一人が個人の物を準備し使用する。
- (8) シューズなどの道具は自分専用の物を準備する。やむを得ず共用の物を使用する時は、使用前後に消毒する。
- (9) 各自のゴミは必ずビニール袋等で封をしてそれぞれが個人で持ち帰る。

……………関係各機関リンク・参照資料掲載……………

◆首相官邸(新型コロナウイルス感染症対策本部)

<http://www.kantei.go.jp/>

◆厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/index.html>

◆スポーツ庁

<https://www.mext.go.jp/sports/>

◆公益財団法人日本スポーツ協会

<https://www.japan-sports.or.jp/>

◆独立行政法人日本スポーツ振興センター

<https://www.jpnsport.go.jp/>

◆公益財団法人日本オリンピック委員会

<https://www.joc.or.jp/>

◆公益財団法人日本バドミントン協会

<https://www.badminton.or.jp/>

◆一般財団法人日本ドッジボール協会

<https://www.dodgeball.or.jp/>

新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について(厚生労働省、経済産業省、消費者庁特設ページ)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/syoudoku\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/syoudoku_00001.html)

ボール表皮への消毒剤の使用について(株式会社モルテン)

<https://www.molten.co.jp/sports/jp/news/campaign/pdf/20200601.pdf>