

令和2年5月26日

当面（6月中）の呉市スポーツ少年団活動の実施と感染防止策

1 活動の実施について

(1) 活動計画等

団員と保護者の意向を十分に確認し、同意を得た上で活動を計画すること。
また、呉市のホームページ等により感染状況の最新情報を入手し、計画の変更・中止等を行うなど適切な措置を講じること。

(2) 活動内容

長期の活動自粛により、団員は運動不足や生活のリズムが不規則となっている可能性があることに配慮し、事故やけが等の防止に努めること。

(3) 大会等

当面の間（6月中）は、県外への遠征は行わないこととする。

(4) 感染の可能性の高い活動について

活動においては、3つの「密」（密閉空間・密集場所・密接場面）を避けるよう対策を講じることとし、「2 活動における感染防止策」を講じても、なお感染の可能性の高い活動については、実施しないこと。

また、集団で行う競技、近接して行う競技、身体接触がある競技などを実施する場合は、各競技団体の示す、指針に沿った活動をすること。

(5) 活動の記録

団員や指導者が感染者となった場合は、濃厚接触者を特定する必要があるため、参加者の出欠記録等を残すこと。

2 活動における感染防止策

(1) 主に活動中に注意すること。

ア 活動においては、団員同士の距離をなるべくとること。少なくとも、2mの距離を空けて活動すること。

※一部の研究では、無風状態の場合ウォーキングの場合は5m程度、ジョギングの場合は10m程度の距離を空けることを推奨しているものがある。

○団員同士が近づくことを避ける活動の例

- ・団員の移動できる範囲を限定したタスクゲーム
- ・各部を小グループに分け、活動時間や場所を分散した練習

●望ましくない活動の例

- ・ゴール型の球技におけるゲーム形式の練習
- ・長距離走における集団走
- ・剣道の地稽古などの試合形式の練習
- ・二人組で上体を起こしたり、背負って移動したりする運動
- ・対面で声を掛け合うなどの、唾液等の飛沫による感染のリスクが高い活動

イ 十分な準備運動を行うとともに、身体に過度な負担の掛かる運動を避けるなど、団員のけが防止には十分に留意すること。

○身体に過度な負担を掛けないための取組の例

- ・段階的に練習強度を調整した練習計画を立てる。
- ・練習中に心拍数を計測し、主観的運動強度表を参考に、団員の自覚的運動強度を把握する。(心拍数 130/min 以下が目安)

【主観的運動強度表】

心拍数	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
自覚強度	かなり楽		楽		ややきつい		きつい		かなりきつい		非常にきつい	

《参考》心拍数の測定方法の例

人差し指・中指・薬指の3本で、逆側の手首の内側にある動脈（親指側で拍動が触れるところ）を10秒間ばかり、その数値を6倍する。



ウ 1時間に2～3回程度の休憩時間を設け、早めの給水を行わせるとともに、健康観察や換気、手洗いやうがい、身体的距離の確認などを行うこと。

エ 活動中は、用具等を使用者が変わるとともに、消毒用エタノールや次亜塩素酸ナトリウム等で消毒すること。消毒液の入手が困難な場合はこまめな水拭きを行うこと。

オ 給水等で使用するコップ等や、汗ふき用のタオル等を共用させないこと。

カ 人の密度が低い状態でも、気候上可能な限り常時ドアや窓を開放し、可能であれば常時2方向以上の窓を同時に開けて換気すること。

キ マスク等を着用して運動を行う場合には、同じ運動であっても、体への負担がかかり、低酸素症や熱中症などのリスクが高まるため、気温や湿度に注意しながら活動するとともに、強度の高い運動は行わない事。

(2) 主に活動前後に注意すること

ア あらかじめ、練習参加前に、自宅で検温を済ませ、平熱より高い場合や体調不良がある場合等は、自宅待機とさせること。

イ 咳エチケット等を徹底し、活動前後には必ず流水と石けん手洗いをする事。

エ 活動前後は、団員が触れる箇所（ドアノブ・手すり・スイッチなど）や、用具等を、消毒用エタノールや次亜塩素酸ナトリウム等で消毒すること。消毒液の入手が困難な場合は水拭きを必ず行うこと。

オ 練習会場への送り迎えの際、乗り合い等により密にならないよう注意すること。