



さがみ・南ラグビースクール

さがみ南ラグビースクール

活動開始のガイドライン
マニュアル(第3版)

☆はじめに☆

新型コロナウイルス感染拡大対策係 岩見、山内

日本ラグビーフットボール協会、神奈川県ラグビーフットボール協会及び相模原市スポーツ課より、新型コロナウイルス感染症拡大防止への取組についてのガイドラインが出ております。

これらに従いまして、2021年4月4日(日)より再開するさがみ南ラグビースクールの活動マニュアルを作成しました。練習に参加する前に必ずご一読いただき、感染拡大防止へ向けて遵守して参加して下さるようお願い致します。

なお、協会からの通達や、新型コロナウイルスの感染状況により、適時見直す場合がありますことを ご承知おきください。

※ JRFU「ラグビートレーニング再開のガイドライン」より抜粋※

□ 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べきと考えます。

□ 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、チームで体を動かすこと、ミーティングなどでコミュニケーションをすることなど、それぞれでチームとしての活動を工夫し、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ってほしいと考えます。

□ 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てほしいと考えます

☆練習前後に遵守する事項☆

■トレーニング当日には体温測定、健康チェックを行うこと

- ・参加メンバー全員が当日の体温（対策委員が検温します）、体調をチェックし報告すること
- ・参加メンバー全員が利用前2週間の下記事項の該当有無をチェックし練習前に報告すること（練習前にコロナ対策係が確認します）。

- ① 平熱を超える発熱がある
- ② せき、のどの痛みなど風邪の症状がある
- ③ だるさ（けんたい感）、息苦しさ（呼吸困難）がある
- ④ 嗅覚や味覚の異常がある
- ⑤ 体が重く感じる、疲れやすい等の症状がある
- ⑥ 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がある
- ⑦ 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

- ・当日の体調に不安があったり、上記に①～⑦に該当する項目がある場合は無理せず練習を自主的に見合わせる

■こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施すること

- ・グラウンドに入る際は、入口（その他水場など）に消毒液を準備していますので手指消毒をすること

■個人専用の持ち物を忘れないこと

- ・ウォーターボトル、マイタオル、ヘッドキャップなど忘れずに持参し、共用を避けること

■ マスクを着用すること

※ 2021/4/1 更新

- ・不織布のマスクをすること（ウレタン製は不可）
- ・自宅と練習場所の移動時はマスクを着用すること
- ・コーチは練習中も原則的にはマスクを着用すること
- ・選手は練習終了後は速やかにマスクを着用すること

■往復時の密をできるだけ避けること

- ・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併用すること

■粘膜の弱い部分への接触はできるだけ避けること

- ・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すること

■練習前後でのグラウンドでの食事は避けること

■新型コロナウイルスに感染した場合はスクールに報告すること

連絡先：さがみ南ラグビースクールinfo@rugby-sagami.org

(報告者→スクール→安全対策委員会)

☆練習中に注意する事項☆

■適切な距離（約 1.5～2m）を確保すること

- ・練習中、練習していない間も含め、適切な距離をとること
- ・練習の説明、消毒、手洗いの際、密集・密接を作らないよう距離をとること

■ウォーターボトル、タオル、ヘッドキャップ等を共用しないこと

- (生徒持参のウォーターボトルでの水分補給とし、回し飲みは避けること)
- ・タオルやヘッドキャップなど個人の持ち物を共用して使用しないこと
 - ・人と人との接触はできるだけ回避すること
 - ・挨拶や体に触れること(握手や抱擁)は積極的に回避すること

■マスクを着用すること

- ・生徒は練習中以外はマスクを着用すること
- *練習中のマスク着用は生徒の判断によるものとしますが、熱中症の危険がある場合は、マスク着用を中止、または、練習参加を中止させること
- ・保護者の参観時はマスクを着用すること

■こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施すること

- ・トイレや休憩時はこまめな手洗い(30秒以上)、手指消毒を実施すること
- ・練習中に唾や痰をはくことは極力避けること

■粘膜の弱い部分への接触はできるだけ避けること

- ・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すること

■体調不良などが確認された場合は速やかに対処すること

- ・発熱などの症状が確認された場合は、直ちに練習を中断し、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すこと
- ・熱中症の疑いがある場合は直ちに体を冷やし、適切な措置を施すこと

☆ スクールで準備する事項 ☆

■ 安全対策備品の事前準備

- ・市販のハンドソープ、アルコール消毒液（ポンプ型・スプレー型）、
- ・ビニール袋、電子体温計（非接触型）、

■ 安全対策備品の配布 / 設置

- ・各学年 に配布：消毒液（スプレー型）×1、ハンドソープ ×1、ビニール袋 ×1、
- * 共用の備品（設備消毒用、電子体温計）は対策委員にて管理

■ 各スポーツ広場での設置（練習後に回収）

- ・グラウンド入口 ：消毒液（ポンプ型）×1
- ・トイレ、水道場 ：消毒液（ポンプ型）×1、ハンドソープ ×1

■ 用具の扱い

- ・複数の参加者が触れると考えられる備品（電動空気入れ、グラウンド整備ブラシなど）については、使用後に手洗い、手指消毒すること（促すこと）
- ・ボールについては、定期的に消毒すること
- ・タックルバック、ウォーターボトル、ビブス等は共用が許可されたら定期的に消毒する

■ トイレの消毒

- ・複数の参加者が触れると考えられる場所（ドアノブ、水洗トイレのレバー等）については、こまめに消毒すること
- ・ペーパータオルは設置しないので、マイタオルの持参を促すこと

■ ゴミやペットボトルの廃棄

- ・自分のゴミは自分で持ち帰るを徹底すること
- ・急措置などで出たゴミは、ビニール袋に入れて密閉して縛り、回収者は、回収後に必ず手洗い手指消毒すること

☆ 練習内容について ☆

日本ラグビーフットボール協会のガイドラインより抜粋しました。これらを考慮して練習内容を考察してください。

※ “ ラグビートレーニング再開のガイドライン（第2版） ” より抜粋

3 活動の再開時における段階的プレー復帰

別表1に示すレベル別必要期間を参考にしてください。レベル5にはレベル2、3、4を経たうえで進んでください。

レベル4で「相手」のある練習を可能としていますが、「相手」は向かい合う相手のことでソーシャル・ディスタンスを保つことが求められます。タグラグビー、タッチラグビーは必要なソーシャル・ディスタンスが取れないので不可とします。

レベル5の活動再開にあたっては、リコンディショニングを意識し、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てください。

別紙 レベル別活動指針 (2020.6.19改訂)

レベル	規模	活動単位	活動内容	留意点	期間
1	禁止	個人単位	・体カトレーニング、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	グループ単位	・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 ・体カトレーニング	・マスク着用・場合により未着用 ・活動時 / 非活動時のソーシャル・ディスタンスの確保	1週間
3	50名以下	チーム単位	・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 ・体カトレーニング	・マスク着用・場合により未着用 ・活動時 / 非活動時のソーシャル・ディスタンスの確保	1週間
4	100名以下	チーム単位	・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 ・体カトレーニング	・マスク着用・場合により未着用 ・活動時 / 非活動時のソーシャル・ディスタンスの確保	2週間
5	制限なし	チーム単位	通常トレーニング 但し、対人コンタクト練習については次表の段階的導入を参照	・マスクは場合により着用 ・非活動時のソーシャル・ディスタンスへの配慮	別示

＜ 対 人 コンタクト 練 習 の 段 階 的 導 入 ＞

レベル	規模	単位	内容	留意点	期間
5.1	10名以下	グループ単位	<ul style="list-style-type: none"> ・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（防御側タッチあり） ・防御側タッチを入れた簡易ゲーム ・タグラグビー 	<ul style="list-style-type: none"> ・防御側タッチは胸より下に限定 ・防御をつける活動は人数・時間の要素からリスクの最小化 ・手指及びタグの消毒 ・活動相手のメンバーの固定 	2週間
5.2	10名以下	グループ単位	用具を使った1人のコンタクト（ヒット、タックル）	<ul style="list-style-type: none"> ・活動グループメンバーの固定 ・用具の消毒 	2週間
5.3	20名以下	個人単位	1対1の対人コンタクト（ヒット、タックル）	<ul style="list-style-type: none"> ・着替えの準備 	2週間
		グループ単位	小人数のユニットプレー（3人スクラム、2人ラインアウト、3人までのラック・モール）	<ul style="list-style-type: none"> ・着替えの準備 	
5.4	制限なし	グループ単位	ユニットプレー	<ul style="list-style-type: none"> ・着替えの準備 	2週間
		チーム単位	ゲーム形式	<ul style="list-style-type: none"> ・着替えの準備 	

- 注意
1. 各段階には前の段階の活動内容を含みます。
 2. 次のレベルに進むために必要な強度の練習をそのレベル内で実施してください。
 3. レベル 5.4 の練習を必要と考えられる期間と量にわたって実施したうえで試合を行うようにしてください。

※ご参考※

- 日本ラグビーフットボール協会「[ラグビートレーニング再開のガイドライン（第2版）](#)」
(2020年6月19日)
- 相模原市「[緊急事態宣言解除に伴うスポーツ施設の利用再開について（4月1日更新）](#)」
- 厚生労働省「[新しい生活様式](#)」における熱中症予防行動のポイントをまとめました
([新型コロナウイルス感染症](#))」
- 厚生労働省「[新型コロナウイルスに関するQ&A\(一般の方向け\)](#)」
- 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)
- 内閣官房新「[移行期間における都道府県の対応について](#)」(2020年5月25日)
- スポーツ庁「[安全に運動・スポーツをするポイントとは?](#)」の改正について
- スポーツ庁「[スポーツ関係の新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドラインについて](#)」
- 文部科学省「[新型コロナウイルス感染症に対応した小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校等における教育活動の再開等に関するQ & Aの送付について（5月21日時点）](#)」
- (公財)日本スポーツ協会、(公財)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](#)」
(2020年5月14日)
- World Rugby「[オンラインモジュール](#)」
- 神奈川県「[新型コロナウイルス感染症対策の神奈川県対処方針](#)」(2020年6月18日)