

体育館における練習時の注意点について（部内ルール）改訂

2020年6月24日

栃木県高等学校体育連盟バドミントン専門部

1. はじめに

臨時休業期間が開け、6月1日より通常登校となり3週間が経過しました。各校においても、新型コロナウイルスの感染リスクを可能な限り低減させながら教育活動を推進させる取り組みを行っていることと思います。部活動については5月26日に県教育委員会が示した「部活動実施に係る対応マニュアル（2020.5.26Ver.1）」を受け、今できる活動について共通認識を図ってきたところですが、更に県教委より「部活動実施に係る対応マニュアル（2020.6.19Ver.2）」が6月19日に示され、感染拡大防止の観点を押さえながら前回よりも一歩進んだ活動内容、方法等に移行する旨、発信されました。それらを受け、本専門部として部活動実施における留意点を以下の通りまとめました。

しかし、新型コロナウイルス感染症は未知のものであるため、全容が明らかになるにともない対応方針が変更される可能性が十分考えられます。今後も必要に応じて更新していく予定です。（今後の更新は本専門部ホームページから行ってください。）したがって、本文書は2020年6月24日現在の栃木県高等学校体育連盟バドミントン専門部内の活動のみで参考にしてください。

通常の活動ができる体制を整える取組を進める中で、感染状況等を見極めながら段階的に行ってください。今後も各学校での活動の時間や強度、頻度を踏まえて徐々に活動を拡大し、例えば、6月24日以降、3密を避けた上で総合的な練習等を実施し、7月から、ゲーム形式等の実践的な練習内容を実施し、まずは、近隣の学校とそして県内の学校と合同練習や試合等を計画するといった具合に段階を踏んで活動を再開してください。

対策のポイントは、

① まずは、感染者（不顕性感染者）が練習や試合に参加しないこと。

今後も日々のスクリーニングをしっかりと行い、発熱がみられたり、体調が万全でなかったりした場合、決して参加しない・させないこと。

② 次に、もし感染者（不顕性感染者）と一緒に練習や試合を行ったとしても、他の者が感染しないこと。

他の地域から練習に参加する場合や、多くの地域から集まる練習試合や地区・県大会等では、不顕性感染者と会場を共にする可能性が高くなる。練習会や大会がクラスターとならないようにする。安全を守るための一般的事項や具体的な日々の対応等をしっかりと遵守すること。

* 3-4ページの「具体的な日々の対応について」は、体育館や部室、生徒個人の部屋等々に掲示しておくなどして、遵守すること。

2. 安全を守るための一般的事項について

①手を頻繁に洗う

擦式アルコール製剤、次亜塩素酸水などで両手を定期的にすみずみまで消毒するか、石鹼と水で洗う（30秒間）ことで、手に付着していた可能性のあるウイルスを死滅させることができる。

②ソーシャルディスタンスを保つ

自分と他の人、特に咳やくしゃみをしている人との間は、少なくとも1メートルの距離を保つ。誰かが咳やくしゃみをする、小さな液体の飛沫が鼻や口から飛び出し、これにウイルスが含まれていることがある。このような人の近くにいる、咳をしている人が感染している場合、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）のウイルスを含んでいる飛沫を吸い込む可能性がある。

③目、鼻、口を触らない

手はさまざまなものの表面に触れるため、表面から手に汚染物質が付着すると、ウイルスが手から目、鼻、口に伝わり、そこからウイルスが体内に入り込む可能性がある。

④呼吸器衛生を実践する

自分や自分の周囲にいる人が適切な呼吸器衛生を保つようにする。咳やくしゃみをするときは袖やティッシュなどで口や鼻を覆う。使用済みのティッシュはすぐに廃棄して、両手を洗う。適切な呼吸器衛生を保つことにより、自分の周りにはいる人を新型コロナウイルス感染症だけでなく、風邪やインフルエンザなどからも守ることができる。

3. 具体的な日々の対応について

① 日々のスクリーニングをする

自宅を出る前に検温を行い、体温が37.5度以上の場合や、咳や喉の痛み、味覚異常、息苦しさや、気分が悪い場合は決して体育館に来ないこと。そして速やかに顧問あるいは担任・養護教諭に連絡する。

* 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合も参加を見合わせる。

* 過去14日以内に緊急事態宣言の対象地域への移動や、当該在住者との濃厚接触があった場合も参加を見合わせる。

② 練習中に体調不良（特に咳、喉の痛み、いつもと異なるだるさなど）が出てきた場合は体育館内で経過観察せずに、直ちに帰宅する。

③ 体育館の往復時は原則マスクを着用する

④ 不特定多数（その中に感染者がいることを想定）と接触する機会が多い場所ではメガネ（場合によっては伊達メガネ）の着用を推奨する

コロナウイルスは眼、鼻、口から体内に入るので、医療現場における標準予防策として、ゴーグルやフェイスガード、マスク、手袋の着用がなされている。さすがに日常生活においてフェイスガードは不自然なのでメガネ。

⑤ 不特定多数が利用する施設（体育館）に関して

・手で触る機会の多い体育館入り口の取っ手、ロビーとフロアー間のドアの取っ手は練習開始前後に消毒剤を散布して消毒する。

・男女トイレ洗面台の蛇口、洗浄ノブを練習開始前に消毒剤を散布して消毒する。

* 公共の体育館での練習の際は、そういった部位を触った後、必ず手指用の消毒剤で消毒する（部で必ず持っていく）。

⑥ 体育館の床にもコロナウイルスが付着しているものと考え、すべりをとるために手でシューズを拭くことはしない。ラケットバッグを触った後は必ず手指を消毒する。

⑦ 約60分を目安（1試合を想定）に体育館の窓を全開し、換気を行う（1回の換気時間については、その日の風の状況等によって適宜判断する）。

⑧ ポスト、ネットその他体育館備品に触れた後や、トイレの使用後など、必ず手指を消毒する。

⑨ 給水時の注意

ウォーターボトルを複数の人で共有することは禁止。チームのウォーターボトルの使用も当면中止。スポーツドリンクは各自自ら用意する。

⑩ 練習中のディスカッション等について

ソーシャルディスタンスを保つため、練習中のディスカッションやアドバイスは密集せず（2メートル以上離れて）、簡潔・明瞭におこなう。

⑪ ミーティング等について

チームのミーティングは屋外あるいは1人に対して2メートルのスペースを確保できる場所で行う。時間を要するミーティングは、当面デジタル/オンラインで行うことを考慮する。

⑫ 身体接触を最小限にとどめる

握手、手を叩く、抱き合う、一緒に集まって励まし合ったり嘆き合ったりすることを避ける。

⑬ 帰宅してすぐに

家では、外出から帰ってきたときに必ず、両手を消毒剤で消毒するか、30秒間石鹸で洗う。

⑭ ラケットバッグについて

コロナウイルスが付着しているものと考え、玄関など家の中で置く場所を決めておき、触った後は必ず手指を消毒する。

⑮ マスクの扱いについて

外側にはコロナウイルスが付着しているものと考え、家に帰って外したあとに、必ず手指消毒する。

⑯ 家に帰ったら、シャワーを浴びて服を着替える

榎本佳治氏作成の資料（大学練習再開に向けて）を参考に改変
（宇都宮高バドミントン部OB・筑波大学バドミントン部チームドクター）