



FCおゆみ野

活動の再開に向けたガイドライン

Ver1.3

(2020.7/25 作成)

ガイドラインの構成

● 活動レベルにおける活動の実施の考え方

● 活動の再開に当たっての留意事項

＜参加者の安全を最優先にした行動をする＞

＜不当な扱い・差別等を許容しない＞

＜活動実施時の感染防止策について＞

＜段階的なトレーニング再開のための留意点＞

＜新型コロナウイルス感染症の感染が判明した場合について＞

●活動レベルにおける活動の実施の考え方

- ・ JFA サッカー活動の再開に向けたガイドライン (47 都道府県サッカー協会/9 地域サッカー協会向け) に準じ、コロナウイルスの各地域における感染状況に応じて活動レベル 1～5 を設定された、各レベルにおける活動の内容や範囲を遵守する。
- ・ 千葉県教育委員会・学校部活動方針と地域の状況を勘案し活動の実施を決定する。

＜参考＞ サッカー活動再開に向けた 5 つの活動レベル

活動レベル	状態		活動の範囲	
	自 都道府県	他 都道府県	チーム活動：	FA事業：
活動レベル1	「 <u>特定警戒</u> 」	=	完全自粛 (個人トレーニングは可能)	完全自粛
活動レベル2	「 <u>感染拡大注意</u> 」	=	段階的再開※1 (移動は都道府県内のみ)	段階的再開※2 (比較的小規模な事業、都道府県内のみ)
活動レベル3	「 <u>感染観察</u> 」	政府の3区分が混在	原則 再開 (移動は「 <u>感染観察</u> 」もしくは3区分に該当しないエリアに限定)	原則 再開 (同一地域に「 <u>特定警戒</u> 」「 <u>感染拡大注意</u> 」の都道府県が無い場合、地域内活動再開)
活動レベル4	「 <u>感染観察</u> 」	各都道府県が「 <u>感染観察</u> 」	原則 再開	原則 再開 (全国、一部制限あり※2)
活動レベル5	全都道府県が「 <u>感染観察</u> 」に該当しない	全都道府県が「 <u>感染観察</u> 」に該当しない	完全再開	完全再開(全国)

↑ 都道府県/地域の状況で活動範囲が規定
↓ 全国的な状況を見て判断

※1 チーム活動における段階的再開とは、例えば、感染状況や施設における予防策の徹底度合い、適切な距離を保つための人数等に応じて、チームを複数のグループに分けてグループ単位での限定的な活動から再開し、徐々にそのユニットを拡大していくようなことを想定

※2 FA事業における「段階的再開」や「一部制限あり」とは、政府の指標等に基づき参加人数を制限してイベントを実施するようなケースを想定

●活動の再開に当たっての留意事項

＜参加者の安全を最優先にした行動をする＞

- ・何よりもまず参加者の人命や健康を最優先にした行動をする。
- ・子供達の健康、体力を維持させるため感染症の予防を策定し、安全に活動できる環境の提供に努める。
- ・感染予防に向けて取り得る十分な環境が整えられない場合は、参加者・練習・イベント等の参加をしない。

＜不当な扱い・差別等を許容しない＞

国内外で感染者や診療に携わった医療機関・医療関係者その他の対策に携わった方々に対する誤解や偏見に基づく差別、誹謗中傷の例が複数報告があり、**このような差別等の発生を一切許容しない**。現場やSNS等でこうした事象が発生した場合は決して容認することなく強い態度で制止し、行為が続くようであれば毅然とした対応をする。

選手、コーチ、保護者等に新型コロナウイルスの感染者が発生した場合の個人情報等の取り扱いには、十分配慮する。

活動再開日以降、自粛する選手においては、様々な背景を考慮し理由や期間を問わず休会扱いとする。また、選手、保護者からの個別の相談がある場合は、可能な限り尊重し選手が不利益が生じないように留意し努めるものとする。

<活動実施時の感染防止策について>

1～3以下の内容を踏まえ、感染防止策に取り組む。

1、チームとしての取り組み

- ・ヘルスチェックシートの作成。※学校指定の健康チェック表の代用可（1ヶ月保存）
- ・練習記録の作成（1ヶ月保存）
感染者が出た場合の参考記録として、各学年ヘッドコーチは練習参加者、コーチを把握し記録する。
- ・衛生管理ルール
手指消毒剤の準備として練習前後にアルコール消毒する。
トイレ、倉庫の取手、蛇口、体育館（アリーナ）扉ノブなどをアルコール消毒する。
手洗い場に、ポンプ型の液体または泡石鹸を準備する。
- ・マスクの準備
- ・移動時はマスク着用。
- ・ビブスの共用はしない。
- ・カラーコーン、マーカー等の使用について、使用の前、後は流水で洗い流す。
- ・「毎日」の健康チェック
体調が良くない時や家族・身近な知人に感染症が疑われる人がいる場合は参加をしない。
- ・水・氷を溜めたクーラーボックスを共有しない。
- ・体育館（アリーナ）使用は、1学年毎の割り当てをする。
- ・体育館（アリーナ）では、窓を開けて大型扇風機の使用し換気の徹底をする。
- ・トレーニングマッチ時には、相手チームへ感染対策の案内を知らせる。（事項：**案内文**）

2、ひとりひとりの取り組み

- ・ 人との距離は、1～2mあける。
- ・ 手洗いの励行（練習前、練習後に実施。流水による石鹸等による手洗い）
- ・ ヘルスチェックシートを毎日記録する。
- ・ 保護者の方達も距離(2m以上)をとり、マスクは常に着用して大声での声援、会話は避ける。
高温や多湿といった環境下、人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合には、マスクを外しても構わない。
- ・ 手洗いをこまめにする。（ドリンク休憩前、トイレ使用后、更衣前等）
- ・ 抱きつく・ハイタッチ・密集禁止
- ・ 咳エチケット 運動中のつば、たんは吐かない。
- ・ ドリンク・タオルなど共有しない。
- ・ 円陣はしない。

3、各学年の取り組み

- ・ 練習時間中はマスクを外すことを前提とし、使用の際はヘッドコーチ、コーチが指示をする。
- ・ 練習時の人との距離は、＜段階的なトレーニング再開のための留意点＞で示すメニューに準ずる。
- ・ ドリンク休憩の際、テントの活用や分散休憩とする等、人との距離を取れるよう配慮する。
- ・ 1、2、以外の取り組みは、各学年の活動に際しヘッドコーチ、コーチの指示に従う。

トレーニングマッチを実施してくださるチーム、関係者の皆様へ

平素より、FCおゆみ野の活動にご理解賜りまして誠にありがとうございます。

弊クラブでは、安心してトレーニングマッチを実施していただけるよう、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策と致しまして、下記取り組みを徹底しております。

弊クラブと試合を実施してくださる対戦相手様にご一読いただけると幸いです。

※以下、マニュアルは「Jリーグ 新型コロナウイルス感染症拡大防止ガイドライン」に沿って作成いたしました。

【事前準備】

- ・試合に参加する上での注意事項を選手・スタッフに周知徹底する。
- ・開催日までに選手、スタッフ全員の健康チェックを行った上で参加する。

【往復を伴う移動】

- ・原則としてマスクを着用する。※屋外で人と十分な距離（少なくとも2 m以上）が確保できる場合には、マスクを外すことができる。
- ・移動車乗車時には、定期的に窓を開けて換気を行う。

【試合前】

- ・選手はウォームアップ実施以外の時は原則マスクを着用する。
- ・指導者、スタッフは常に原則としてマスクを着用する。※屋外で人と十分な距離（少なくとも2 m以上）が確保できる場合には、マスクを外すことができる。
- ・会場に到着したら選手の触れる場所等の消毒をする。
- ・健康チェックを行っている旨を相手チームの責任者へ報告する。
- ・更衣室（がある場合）での長時間滞在を避ける（着替えを素早く済ませ、更衣室から早く出る等）
- ・更衣終了後は更衣室の窓とドアを解放し、常時換気を心がける。
- ・握手やハイタッチ、円陣等を行わない。
- ・家族等が観戦する場合は会場内での消毒の実施、マスク着用、ソーシャルディスタンスを遵守する。

※観戦者は十分な距離（少なくとも2 m以上）が確保できる場合には、マスクを外すことができる。※家族の観戦者数は、会場の指示に従う。

【試合中】

- ・指導者、ベンチに座る選手は常に原則としてマスクを着用する。

※屋外で人と十分な距離（少なくとも2 m以上）が確保できる場合には、マスクを外すことができる。

- ・プレー以外の不要な接触を避ける。（得点後の喜び、交代時の握手等）
- ・ピッチ上でチームメイト、審判員と会話する際にも距離についてしっかりと配慮する。
- ・ベンチでの選手間の距離を保つ。
- ・サブの選手は、アップ時の他の選手との距離にも注意を払う。
- ・水、氷を溜めたクーラーボックスにボトルを漬けない。
- ・気温、湿度に関係なく試合前に協議し飲水タイムを設ける。
- ・ボトルは個人管理とし他の選手と共有しない。
- ・ビブス、タオル等を他の選手と共有しない。
- ・うがいした水を極力ピッチ内に吐かない。
- ・ピッチ内でも咳エチケットを守り、極力つばを吐いたり、手鼻をかまない。

【ハーフタイム・交代・退場時、試合終了時の対応】

- ・選手交代後においても消毒や手洗い、うがいを心がける。
- ・退席や退場の際等、審判員と会話をするのがあったとしてもその距離には十分に配慮する。
- ・怪我をした選手を他の選手がむやみに接触しない。また、ピッチ外に当該選手を移動させる際は、おんぶやだっこを避ける。仮に、おんぶ等をして当該選手を移動させた場合、移動に関わった人は速やかに消毒を行う。
- ・試合後のチーム、審判員との挨拶、相手チームベンチへの挨拶は行わない。

【試合後】

- ・更衣前に手洗い、消毒等を済ませる。
- ・更衣室使用时、更衣終了後は更衣室の窓とドアを開放し、換気を心がける。
- ・試合会場で出たゴミは原則持ち返る

【事後対応】

- ・帰宅後14日以内にチームの中から感染者が出た場合は、相手方チームへに速やかにその旨を伝える。

上記対策は、試合は勿論、練習から徹底して行なっております。

安全に試合が行えるよう、弊クラブの会場を使用する場合、同内容のルールを守っていただきます。

また、お招きいただく際は、上記以外の取り組みがある際も、取り入れて徹底して参りますので、よろしくお願い致します。

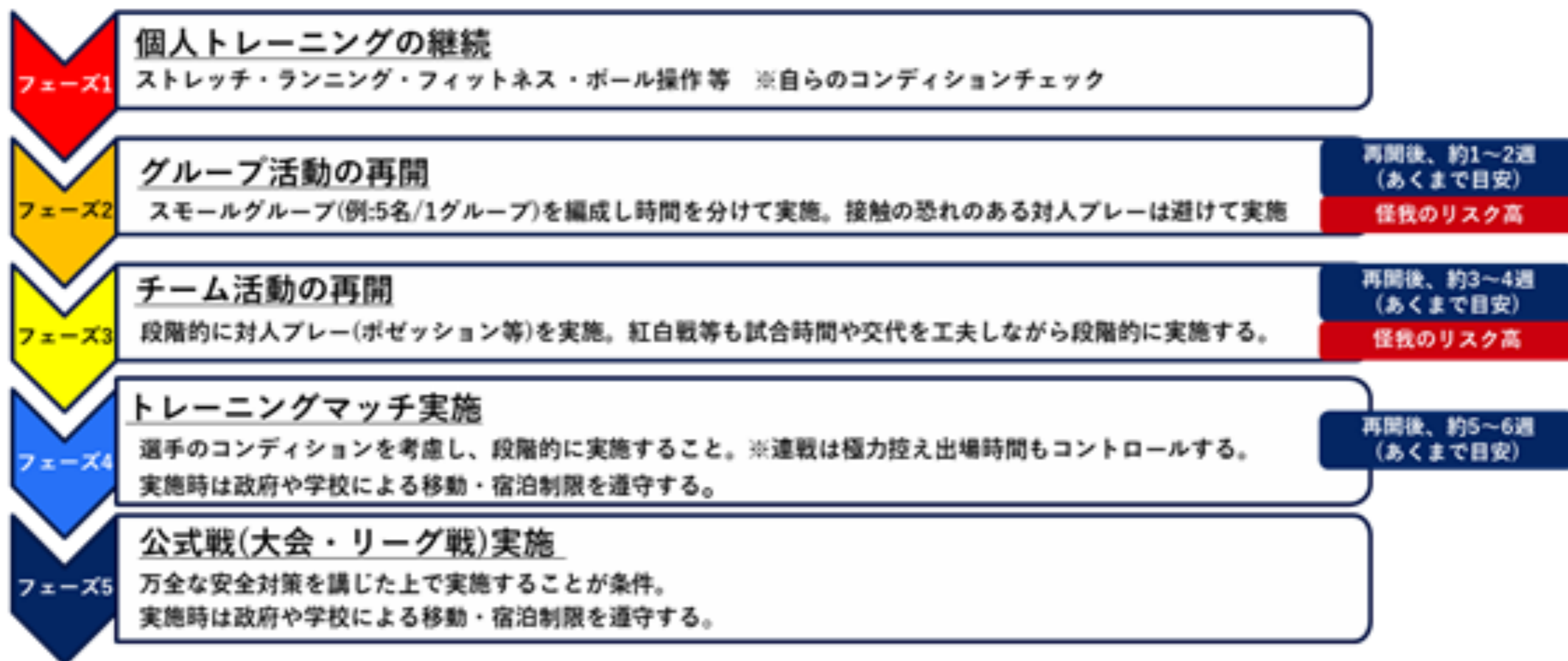
<段階的なトレーニング再開のための留意点>

各学年の活動内容については、JFAサッカー活動の再開に向けたガイドラインを**参考（1～3）**とし、学年、個人のコンディションを把握した上で、これまで、積み上げてきたトレーニングのノウハウを合わせ持ち、各メニューを選定する。**これまで通り、各学年ヘッドコーチを中心に、コーチ等が指揮をする。**

また、この**参考（1～3）**については、JFAサッカー活動の再開に向けたガイドラインは、主に政府の方針や上位団体が作成する指針に基づき、各FAやチーム等が活動する際に参考にするために作成されたものであることから、その適用にあたっては、地域の実情に合わせてと示されています。

参考1 <各フェーズにおけるトレーニング及び活動内容>

活動再開におけるタイムラインを5段階のフェーズに分類しました。
※以下のフェーズはあくまで選手の身体的負荷を考慮した参考情報となります。



サッカーファミリーの 心と体の健康のために

フィジカルフィットネスプロジェクトより
指導者のみなさまへ

子どもたちは、思っている以上に活動自粛期間中の
運動不足により**基礎的な体力が低下**しています

【持久力】
マラソンのような持久力よりも
ダッシュ等を反復して繰り返す
ための回復能力が大きく低下!!

【筋力】
持久力ほどではないが
筋力も低下
体重増加の可能性もあり

サッカーに必要な体力
ダッシュ、ターン、キックなどを行う「筋力」
それらを繰り返せる「持久力（回復能力）」

自主トレ（ジョギング程度）だけでは、サッカーに必要な体力は**低下**

これらを「**段階的**」に高めないと「**ケガ**」につながる**可能性大**

【「**段階的**」に高めていく】

- トレーニング時間
- トレーニング強度
- トレーニング要素の種類

【長期休み明けTRの**注意点**】

- トレーニング時間の長さ
- トレーニング強度の高さ
- 急激な時間と強度の増加

- 早く体力を取り戻そうと**焦る必要は全くありません**
じっくりと時間をかけて子どもたちに**必要な体力**を戻しましょう
- 成長期なので個人のペースに合わせましょう。セット間、セッション間の**インターバル（休憩時間）**をしっかりと、**水分補給**などで回復してからトレーニングしましょう
- オフ明け後は、ケガのリスクが増大します
⇒トレーニングのやり過ぎに注意して**段階的**に進めましょう！

ケガの予防についてはJFAホームページ内、11+もご参照ください

<https://www.jfa.jp/medical/11plus.html>



■ 段階的トレーニングの具体例(U-12~U-15年代向け)

項目	段階	U-12	U-15	速度	加・減速	内容	具体例
ランニング or ドリブルでも可 (個人)	I	1-2週	1-2週	ゆっくり	少ない	ベース走 ジョギングorドリブル	ピッチをジョギング(ドリブル)
	II	2-3週	2-3週	中程度	中程度	低強度 インターバル	50mをジョギング - 50mを80%ラン (ドリブル) (run with the ball)
	III	3-4週	4-5週	速く	多い	高強度 インターバル	ゴールライン-ペナルティエリア2往復シャトルラン (run with the ball)
サーキット 形式 (個人) (グループ)	I	1-2週	1-2週	ゆっくり	少ない	ゆっくり	ピッチに複数ステーション(ボールワーク) ステーション間の移動も全てゆっくりなペースで行う
	II	2-3週	2-3週	中程度	中程度	素早く&ジョグ	ピッチに複数ステーション(ボールワーク) ボールワークは全力で行い、ステーション間移動はジョギング
	III	3-4週	4-5週	速く	多い	素早く&ラン	ピッチに複数ステーション(ボールワーク&ジャンプ等) 各ステーションを全力で行い、ステーション間も素早く移動
サッカー トレーニング (グループ) (チーム)	I	1-2週	1-2週	ゆっくり	少ない	有酸素低強度	パス&コントロール 5分×3
	II	2-3週	2-3週	中程度	中程度	有酸素中強度	4v2 ポジション(4分 インターバル1分) × 3
	III	3-4週	4-5週	速く	多い	有酸素高強度	4v4 + 2 GK (WBOX) (2分 インターバル1分) × 5
サッカー トレーニング U-7~U-9 (個人) (グループ) (チーム)	I	1-2週		ゆっくり	少ない	ボールワーク系 > ゲーム形式(鬼ごっこなど含む)	
	II	2-3週		中程度	中程度	ボールワーク系 < ゲーム形式(鬼ごっこなど含む)	
	III	3-4週		速く	多い	ボールワーク系 < ゲーム形式(鬼ごっこなど含む)	
トレーニング 要素 (個人) (チーム)	I	1-2週	1-2週	ゆっくり	少ない	ボールワーク、ステップワーク	
	II	2-3週	2-3週	中程度	中程度	ボールワーク、ステップワーク、認知・リアクション (タッチ、ジャンプ、ストップ、ターン、コンタクト)	
	III	3-4週	4-5週	速く	多い	ボールワーク、ステップワーク、認知・リアクション、 タッチ、ジャンプ、ストップ、ターン、コンタクト	

※特にGKは、シュート練習を開始する際、基礎的な体力が回復し、GKのテクニックを十分にトレーニングしてから始めましょう!

【コンディションチェック】 毎週同じ条件(速度・距離・時間)で心拍数をチェックすることが大切!!

例として...
3分間ランニング

1. 時速12kmで3分間のランニングを実施(50mを6往復)
2. 運動直後、1分後の心拍数を計測
3. 運動直後の心拍数と1分後の心拍数の低下率を確認

【ケガ予防のエクササイズ】

- ・ 継続的に実施
- ・ 休み中のトレーニング
- ・ 休み明けのウォーミングアップ
など



ケガ予防のエクササイズについては
JFAより発行しております「育成年代のコンディショニングプログラム」をご参照ください

<新型コロナウイルス感染症の感染が判明した場合について>

万が一選手、コーチ、保護者の中から新型コロナウイルス感染症の感染が判明した場合は、保健所の指示に従うとともに、所属学年のヘッドコーチへにその旨ご報告する。個人情報取り扱いに十分注意しながらヘッドコーチより事務局、代表へ情報共有を行い、事務局長がクラブが所属する関係機関（各学校とスポーツ振興課）へ報告する。

また、チームとして感染者の状態について継続的に経過の把握に努める。

当該者及び濃厚接触者の把握情報を元に、今後の活動について協議した上で、感染拡大の防止に努めます。

例え、ガイドラインに沿って感染予防を実施しても感染リスクをゼロにすることはできません。本クラブは、その点を全ての関係者が理解した上で、練習の実施や大会等参加をしていくものとする。

なお、本ガイドラインは現段階の上位団体が作成するガイドラインや、得られている知見等に基づき作成しています。今後、これらが改定された場合には、本ガイドラインについても逐次見直すことがあり得ることに御留意ください。

Ver	更新日	改訂内容
Ver1.0	2020.6/20	ガイドライン作成
Ver1.1	2020.6/27	<p><活動実施時の感染防止策について> 体育館（アリーナ）使用時を定める。 1、2 追記する。</p>
Ver1.2	2020.7/12	<p><活動実施時の感染防止策について> トレーニングマッチ実施に向けての案内を定める。 1 追記する。作成：案内文</p>
Ver1.3	2020.7/25	<p><活動実施時の感染防止策について> ヘルスチェックシートの運用について、学校指定の健康チェック表の代用を可とする。1、訂正する。</p>