

スポーツ合宿における ガイドライン

2020年9月11日 更新版

株式会社ランブリッジ

【はじめに】

”スポーツよ、止まるな”

新型コロナウイルスの蔓延によりあらゆるスポーツイベントが中止となり、練習もままならない状況となりました。合宿も例外ではなく、3密阻止を目的としてまだまだ実施しているチームは多くありません。しかし新型コロナウイルスが完全に沈静化することはなく、適切な対策を打ちながら共存していく必要があります。

私たちは、スポーツ合宿は技術スキルの向上だけではなく、非日常体験を通じたスポーツマンとしてのあり方を考える機会であり、チームの結束力を高める上でも必要不可欠な要素であると考えています。よって適切な予防措置・是正措置を行うことで少しでも安心して合宿を行える環境づくりをしていきたいと考え本スポーツ合宿マニュアルを作成しました。

【基本的な考え方】

スポーツ合宿における新型コロナウイルス対策ガイドラインを作成するにあたって下記の対応ガイドラインおよびそれに準ずる対応ガイドラインを参照しています。なおこの行動基準は、9月11日時点における感染の状況を踏まえて作成したものであり、今後の感染状況の推移や最新の科学的知見を反映して適宜見直します。例外や記載がないものに関しては各種ガイドラインに準拠し、柔軟に対応することとします。

(主な参考資料)

- ・旅行業における新型コロナウイルス対応ガイドライン(2020/7/1 第2版)
- ・学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～「学校の新しい生活様式」～(2020.9.3 Ver4)
- ・新型コロナウイルス対応ガイドラインに基づく国内修学旅行の手引き(2020/9/1 第3版)
- ・その他：

業種別ガイドライン(令和2年9月11日) <https://corona.go.jp/prevention/pdf/guideline.pdf>

【目次】

第1章：合宿の可否判断における基準

第2章：基本対策方針

2-1： 体調管理の徹底(健康観察表の作成)

2-2： 3密の回避

密閉の阻止(換気の徹底)

密集の阻止(身体的距離の確保)

密接場面への対応(マスクの着用)

2-3： 手指衛生の徹底

2-4： 接触管理を目的としたアプリの登録

第3章：各種合宿導線における方針

3-1： 移動時

3-2： 宿泊施設滞在時(食事・ミーティング・自由時間・入浴)

3-3： 練習時

第4章：合宿中の新型コロナウイルス発生時の対応：クラスター予防のための措置

第5章：宿泊施設・移動方法の選定における方針

5-1： 宿泊施設

5-2： 移動手段

第1章：合宿の可否判断における基準

合宿の可否判断においては政府の新型コロナウイルス感染症対策分科会(2020/8/7)におけるステージ分類を参考とする(図1)。

(図1) 新型コロナウイルス感染症対策分科会におけるステージ分類

政府の分科会がまとめた感染状況の指標						
ステージ1 感染者の 散発的発生		ステージ2 感染者の 漸増		ステージ3 感染者の 急増		ステージ4 爆発的な 感染拡大
	医療提供体制等の負荷		監視体制	感染の状況		
	病床全体	うち重症 者用病床	PCR 陽性率	10万人 あたり 新規報告数	直近一週間 と先週一週 間の比較	感染経路 不明割合
ステージ3 の指標	最大確保病床の占有率が20%以上、 または現時点の確保病床数の占有率が25%以上		10%	15人以上 (1週間)	直近一週間 が先週一週 間より多い	50%
ステージ4 の指標	最大確保病床の占有率が50%以上			25人以上 (1週間)		

出典：<https://hazard.yahoo.co.jp/article/20200813>

●合宿の可否判断の基準

・スポーツチームが主として活動する拠点地(以下：拠点地)および合宿地が属する地域においてステージ3・4と設定されている場合には原則として合宿を中止とすることを推奨する。

・拠点地および合宿地ステージ1・2である場合には、本感染対策マニュアルに沿った感染対策を講じた上で合宿を行うことを推奨する。なおステージ2よりステージ3へ移行する可能性がある場合に関しては各スポーツチームにおいて状況把握をした上で実施の可否を決定する。

・また、ステージの公表がない都道府県に関しては、上記ステージ判断における指標を参考とし、判断基準とする。

第2章：基本対策方針

2-1： 体調管理の徹底(健康観察表の作成)

- ・合宿に参加するにあたり、株式会社ランブリッジ(以下：弊社)指定の健康チェックシート(添付資料1)の提出を(18歳未満は保護者の署名/捺印が必要)していただき、参加者および同居する者の発熱・体調不良の有無を確認する。
- ・毎日朝に健康観察表(添付資料2)を記載し、チーム管理者が体調不良の有無を確認してから活動への参加判断を実施する。
- ・検温にあたっては非接触型の体温計を使用することを推奨するが、接触型を利用する場合は毎回アルコール消毒を行うこととする。

【健康観察表にて確認する事項】

(毎日)

- ・当日における体温
- ・咳・喉の痛みなど風邪の症状
- ・だるさ・息苦しさ
- ・嗅覚や味覚の異常
- ・体が重く感じる・疲れやすい等

(合宿開始日のみ)

- ・同居者における体調不良の有無

2-2： 3密の回避

①密閉の阻止(換気の徹底)

- ・室内環境での活動を行う際には定期的(30分に1回数分)に換気を行う。
- ・空気の流れを作るため、複数の窓がある場合、二方向の壁の窓を解放する。窓が一つしかない場合はドアを開けておく。なお室内活動に支障がない場合は解放したままとする。
- ・室内に機械換気(空気調和設備・機械換気設備)がある場合、活動時には常時つけたままにする。

②密集の阻止(身体的距離の確保)

- ・人と人の間隔はできるだけ2メートル(最低1メートル)空けることを推奨し、ステージ1の地域に当たっても可能な限り身体的距離を確保する。

③密接場面への対応(マスクの着用)

- ・ミーティングの実施や自由時間における部屋の移動の際等、身体的距離が十分に取れないときはマスクを着用する。
- ・気温・湿度や暑さ指数(WBGT)が高い日には、熱中症などの健康被害が発生する恐れがあるため、マスクを外す。
- ・布製マスクを活用する場合には1日1回の洗濯を行い、清潔を保つこととする。

2-3： 手指衛生の徹底

- ・移動手段への乗車・宿泊施設への出入り・食事前など密集する場所に集まる際には必ず流水と石鹸での手洗いまたは消毒用エタノールでの洗浄を行う。
- ・手洗いの際は30秒程度かけて水と石鹸で丁寧に洗う。
- ・石鹸や消毒用エタノールを含んだ手指消毒薬に過敏に反応したり手荒れ心配がある場合は、流水でしっかり洗うなどの配慮を行う。
- ・手を拭く際にはペーパータオルを活用するか、清潔なタオル(毎日変える)を活用する。
- ・接触感染においてはウィルスの付着した手で目や口・鼻を触ることで粘膜から生じることを周知徹底し、目や口・鼻をできるだけ触らないように指導を行う。

2-4： 接触管理を目的としたアプリの登録

合宿においては、チーム内だけではなく移動・宿泊施設等の各種サービス提供者や他のお客様との接触が考えられるため、スマートフォンを持つ参加者には厚生労働省の配布する新型コロナウイルス感染確認アプリ「COCOA」をインストールすることを推奨する。利用者は陽性者と接触した可能性が分かることで、検診の受診など保健所のサポートを早く受けることができる。

●アプリのインストール方法

- ・App StoreまたはGoogle Playで「接触確認アプリ」で検索してインストールを行う。

Google Play



App Store



第3章：各種合宿導線における方針

3-1： 移動時

- ・ 基本的な考え方については旅程において利用する各交通機関のガイドラインに従った利用ができるよう旅程管理を行う。
- ・ ゴミは個別に回収し、鼻水・唾液などがついたゴミがある場合はビニール袋に密閉する。
- ・ 参加者・従業員を含めマスクの着用を必須とし、密集して座る・大声で話すなどの行為をできるだけ避ける。
- ・ バス等における荷物の積み下ろしの際には、乗務員や運転手と参加者の直接接触を減らすように努める。
- ・ マイクロバス等の狭い空間での移動では可能な限りにおいて同時に乗車する人数を制限し、往復回数を増やすことで密集を避ける配慮を行う。

3-2： 宿泊施設滞在時(食事・ミーティング・自由時間・入浴)

食事施設・宿泊施設においては各感染症対策に関するガイドラインに従った利用ができるように実施を励行する。

①食事に関して

- ・ 食事会場では入れ替え制を行い、密集を回避するように努める。
- ・ 食事は可能な限りバイキングや複数での鍋料理等を避け、一人ずつのセットメニューでの提供を基本とする。コップやお箸等は適切な消毒や洗浄、又は使い捨て等の対応を依頼する。
- ・ 入れ替えを行う際には参加者が座った座席・テーブルを消毒用エタノールまたは0.05%の次亜塩素酸ナトリウム消毒液を使用して消毒を行う。

②ミーティングに関して

- ・ ミーティングの際にはできる限り5名程度のグループ単位で行うことを推奨する。それ以上の人数でのミーティングを行う際は、できるだけ密集しない部屋を活用する・換気を徹底するなどの対策を行うこととする(詳細は2-2：3密の回避を参照)。

③自由時間に関して

- ・居室は定期的に窓を開けて換気を行う。
- ・居室を2人以上の共用をする場合、居室内でもできる限りマスクを着用することを推奨するが、困難な場合においても、咳エチケットの徹底と近距離での大声の会話を避ける。
- ・自室以外の居室を訪れる際にはマスクを着用し、出入り時の手指衛生を徹底する。

④入浴

- ・入浴は入れ替え制を行い、密集を回避するように努める。
- ・脱衣所、浴室内で大声で話さないように注意する。
- ・浴槽の使用にリスクはないため、使用自体を制限する必要はない。

3-4： 練習時

- ・室内活動においては小まめな換気や手洗い、消毒液の使用(消毒液の設置・参加者が触れる箇所の消毒)を徹底する。
- ・室外においても過度な接触や近距離での大声の会話は避ける。
- ・更衣室やトイレ等では同時に多数が使用しないように工夫を行う。
- ・タオルや飲料用のコップは参加者個々に専用のもを用意し、毎日取り替え又は洗浄を行う。
- ・スポーツに使用する用具等については参加者間で不必要に使い回しを行わない。
- ・スポーツに使用する用具等は毎日定期的に消毒・洗浄を行う。
- ・活動の実施においては、各競技団体が作成するガイドラインを踏まえる。
- ・交流試合等の際には、可能な限り直接接触を避け、実施後の手指衛生・スポーツ用具の分離を行う。

第4章：合宿中の新型コロナウイルス

発生時の対応：クラスター予防のための措置

- ・参加者の中で感染者が発生した場合、保健所・発生場所及びチームの合宿において使用した各所に連絡を行い、保健所の指示に従って対応を行う。
- ・感染者が使用した可能性のある共用のスポーツ用具等は消毒用エタノール又は0.05%次亜塩素酸ナトリウム消毒液にて消毒を行う。
- ・感染者は濃厚接触者を減らす目的にて、個室に隔離を行う。
- ・感染者と同室者に関しては濃厚接触の疑いが解消されるまで、他の参加者との接触を避け、保健所の指示を待つ。
- ・感染者は保健所より発行される陽性者登録用の「処理番号」を用いて、新型コロナウイルス感染確認アプリ「COCOA」への陽性登録を行う。

第5章：宿泊施設・移動方法の選定における方針

5-1：宿泊施設

・宿泊施設を選定するにあたっては、「ホテル業における新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン」に沿って対応していることを確認できる施設を使用することを原則とし、ホテル側にも本ガイドラインを配布し、配慮していただくよう依頼する。

「ホテル業における新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン」(2020年5月14日)

<https://www.j-hotel.or.jp/uploads/jhotel-admin/3729ece1a25771a8e66bb4b8bad8c239-1.pdf>

5-2：移動手段

移動手段を選定するにあたっては下記各種交通機関のガイドラインに沿って対応していることを確認できる交通手段を使用することを原則とする。

「バスにおける新型コロナウイルス感染予防対策ガイドライン」(2020年5月14日)

<https://www.gse-nansatsu.com/www/postData/GSEP0410/files/covid-19Guide.pdf>

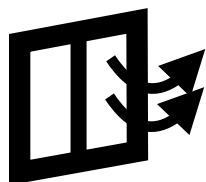
「航空分野における新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン」(2020年5月14日)

http://teikokyo.gr.jp/wordpress/wp-content/uploads/2020/05/200514_guideline.pdf

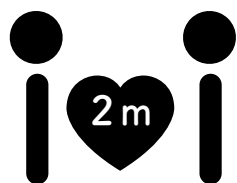
「旅客船事業における新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン」(2020年5月14日)

<https://www.jships.or.jp/cms/wp-content/uploads/2020/05/200521.pdf>

スポーツ合宿ガイドライン ピクトグラム案



換気の徹底



身体的距離の確保



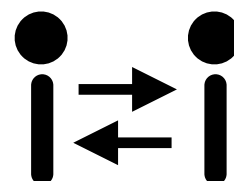
マスクの着用



消毒



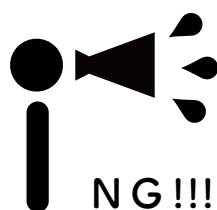
洗浄



入れ替え



MTG実施



飛沫注意



衛生管理