

日本医科大学ラグビー部

Covid-19 による自粛期間からの活動再開に向けた運営再開指針（案）

1. はじめに

Covid-19 感染症は感染力が高く、致死的な転機をたどる可能性のある感染症であり、下記のことが活動開始の原則になる

- ① 政府、地域が集団での活動を容認し始めた場合。
- ② 活動再開のための準備が整っている場合。
 - (ア) 人的教育が十分になされている。
 - (イ) 物品が充足している
- ③ 常に社会的距離を保つ
 - (ア) マスクを着用して、2 m 程度距離を保つ。
 - (イ) 食事中は正面に位置せず、会話は慎む。
 - (ウ) ケアなどで密接する場合は、15 分以内に保ち、会話を慎む。

2. トレーニング実施時の感染防止策について

● トレーニング実施前

- ① 以下の事項に該当する場合、トレーニングの実施を見合わせ、参加させないこと
 - 体調不良(発熱、咳、咽頭痛など)
 - 同居家族や身近な知人に感染症が疑われている人がいる場合
 - 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や地域への渡航または当該在住者と濃厚接触がある場合
- ② 毎朝の体温測定、健康チェックを行い Covid マネージャー(3,人的配置にて後述)に報告をすること
- ③ トレーニング当日は自宅及び集合時に検温、健康チェックを行うこと
- ④ チーム内で新型コロナウイルス感染相が発生した場合には必ず主将へ速やかに報告すること。濃厚接触者(1m 以内の近距離、適切な防護具を着用していない、15 分以上の会話またはそれに相当する行為)を把握する。

● トレーニング実施時

- ① トレーニング中、トレーニングしてない間も含め、最低でも 2 メートルの距離を人と人との間で保つこと

- ② マスクを着用すること
※マスク着用により十分な呼吸ができないことによる身体への影響の可能性
があることや熱中症などには留意すること(マスク着用は選手の判断で)
- ③ 適切なタイミングでの手洗い、アルコールによる手指消毒を実施すること。
チームで手指消毒を行いやすい環境を整える。
- ④ プレーの説明や消毒、手洗いの際に密集・密接を作らないこと
- ⑤ グラウンド内でのトレーニング中につばや痰を吐くことを禁止する。
- ⑥ 発熱などの症状が確認された選手・スタッフは直ちにトレーニングを中断し、
隔離等の適切な対応を取り、必要に応じて保健所や医療機関への相談、受信
を促すこと。
- ⑦ 目鼻口を極力触らないように心がけること。どうしても触るときは手洗いや
手指消毒後に触るようにする。

3. 人的配置(仮)

Covid-19 を開始する上で統括する管理者 (Covid-19 マネージャー：MGR) を配置する。こ
の役職は、チームドクター、トレーナー、マネージャーが兼務して良い。

- ① Covid MGR はチームスタッフ、メンバーの信頼を得ていることが条件にな
る。
- ② 選手、スタッフは以下のことが記載された確認書を提出する。これらの書類
はチームで保有する。
 - (ア) 自分は現在 Covid-19 に感染していない。
 - (イ) 過去 14 日間にさかのぼり、一切の疑似症状がない。
 - (ウ) 過去 14 日間にさかのぼり、感染者、疑似者に接していない。
- ③ 感染もしくは疑似症状があった場合には正確に通知する。

4. 環境の準備

活動を開始するにあたり、活動施設の感染対策を十分に行う。

- ① 導線を明確にして、出入り口に手洗い、消毒できる設備を持つ。
- ② 不要な人が通過できないよう制限をする（張り紙など）。
- ③ 感染者被疑者が生じた場合の準備を行う。
 - (ア) 隔離場所ならびに隔離する際の別の導線を準備する。
 - (イ) 対応するスタッフのための防護服を準備する。
 - A) サージカルマスク、N95 マスク
 - B) フェイスガード
 - C) ビニール製ガウン
 - D) 手袋
- ④ 活動に必要な物品は 24 時間毎に除菌する。
 - (ア) ボール、トレーニング機器
 - (イ) トレーナー室、ケア用品
 - (ウ) 衣類は選択を頻回に行う。
- ⑤ ボトル、ビブスは共有せず、個人で管理して毎日洗浄する。
- ⑥ ジムは最小限の人数（2、3 人）に限定する。
- ⑦ 宿泊は個室として、乗用車内での同乗をしない。

5. 活動再開時における段階的プレー復帰

新型コロナウイルス感染症に伴うラグビー活動の安全な再開を行うには、これまで述べた感染防止策を講じ、都道府県、市町村や教育委員会、学校の方針を理解して、適切な感染予防処置の下でのトレーニング計画やトレーニング環境の整備が必要となる。また、その計画においては、選手の負傷のリスクを最小化し、プレーに復帰させるために、段階的トレーニング計画やリコンディショニングを行う十分な時間が求められ、別表 1 に示すレベル別必要期間を参考にして李コンディショニングを行う。レベル 4 へはレベル 2、3 を経たうえで進むこと。

現時点ではレベル 5 の活動（フルコンタクトでの練習）は禁止されているが、レベル 5 の活動再開に向けてリコンディショニングを意識し、またレベル 5 の活動再開時には、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心掛ける。

別表1 レベル別活動指針

レベル	チーム活動	トレーニング活動単位	トレーニング内容	条件	必要期間
1	禁止	個人単位	・体力トレーニング、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	ー
2	10名程度	グループ	・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 ・体力トレーニング	・マスク着用・場合により未着用 ・活動時ソーシャル・ディスタンスの確保	1週間
3	50名以下	チーム単位での活動	・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 ・体力トレーニング	・マスク未着用可 ・活動時ソーシャル・ディスタンスの確保	1週間
4	100名以下	チーム単位での活動	・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 ・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 ・体力トレーニング	・マスク未着用可 ・活動時ソーシャル・ディスタンスの確保 ・距離を示す用具等の使用	2週間
5	総員	任意	・コンタクトを含む全てのプレー及びトレーニング ※当面の間レベル5の活動は禁止しますので、レベル5の段階復帰期間については、別示とします。	・ソーシャル・ディスタンスの緩和等	別示

※この活動指針は現段階で得られる知見に基づき作成をしております。そのため、今後の関係省庁のガイドラインや各地域の感染状況を踏まえて、逐次見直すことがあることにご留意願います。

<参考資料>

JRFU ラグビートレーニング再開のガイドライン

<https://www.rugby-japan.jp/news/2020/05/31/50486>