

新型コロナウイルス感染防止対策ガイドライン(全体練習時、有志自主練習時)

緊急事態宣言が解除されて徐々に日常が戻ってくる事は嬉しい限りですが特効薬もまだありません。メンバー各位が普段実践されている「感染しない」、「感染させない」行動が練習再開に向けても重要です。無症状の感染者も増えていますし、重症化しやすいメンバーも少なからずいますので細心の注意を払って活動再開に備えましょう。適宜、協会からの通達や県からの施設利用時の通達等も反映していきます。

記

0. 日本ラグビー協会ガイドライン第2版が6月19日に発表されました。各自参照してください

・通達) ラグビー競技の再開に向けて

<https://www.rugby-japan.jp/news/2020/05/31/50483>

・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/50495>

・2020 夏季の練習および合宿について(通達)

<https://www.rugby-japan.jp/news/2020/06/19/50493>

日本協会からの再開に向けた key メッセージ (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
- ・ 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
- ・ ラグビーの価値を大切に活動を実施していくこと
- ・ 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
- ・ 活動の再開に関しては自粛による不活動からもたらされる以下のリスクについて確認すること

活動自粛による不活動に伴うリスク

- ・ 体力や運動機能の低下。
- ・ 選手個人間で体力レベルのばらつき。
- ・ 体重、身体組成の好ましくない変化。
- ・ 怪我をしている選手のリハビリテーションプログラムの遅延や中断。
- ・ 高温多湿環境での運動に対する不慣れ。
- ・ トレーニング再開後のオーバートレーニングや怪我の発生。
- ・ トレーニング環境や施設の使用制限と、それに伴うプログラム変更が余儀なくされる。
- ・ プリシーズン(大会や試合への体力準備期間)が短縮される。
- ・ 選手の生活習慣(睡眠、起床、食事、通学、勉強)の乱れと心理的不安。

1. 事前チェック

- ・以下の事項に該当する場合は練習への参加を見合わせ参加しないことを周知徹底する
(発熱、咳、全身の倦怠感、味覚や嗅覚の異常時等)
- ・体温管理を各自行う
(37.5度以上熱がある時、念の為平熱+1度も練習参加は控える)
- ・同居家族や身近な知人に感染症が疑われている方がいない
- ・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無いこと

2. 練習参加時の対応

- ・参加者の記録と体温のチェックを行う(後で追跡できるようにしておく)
- ・人と人との挨拶や体に触れること(握手や抱擁)は積極的に回避する
- ・こまめな手洗い、アルコール手指消毒薬等による手指消毒を実施する
- ・リーダーはアルコール手指消毒薬を練習中携帯して適宜ボールやメンバーの手指消毒を行う
- ・必要に応じマスクもしくはフェイスカバーを装着する(熱射病に注意する)
- ・咳やくしゃみをする時は拡散しない様にする(石鹸で洗い流す。消毒液を噴霧する)
- ・顔(目、鼻、口)を触れない。触れた場合は素早く洗顔や消毒を行う
- ・水筒やタオルは他のメンバーと共有しない
- ・グラウンドに唾や痰を吐かない
- ・練習前後にラグビーボールや練習用具を消毒する
- ・練習会場でシャワーを浴びたり食事をしたりすることを避ける
- ・使用したラグビージャージやスパイクに消毒液を噴霧する(自宅に菌を持ち帰らない)

3. 練習メニュー

- ・大郷委員が国の指針にも合わせて、コンタクト無しメニュー・少人数グループでのメニュー等を検討中です(全体練習時)

4. その他

- ・日本協会 レベル別活動指標

これまでコンタクト練習の禁止をお願いしていましたが、すべての都道府県において感染状況が改善したため、7月1日からは別表に示すレベル5の対人コンタクト練習を含めて、段階的に練習を再開していただくこととします。但し、感染状況によってレベル1～4の段階に戻すことを想定しておいてください。しておいてください。現時点で、新型コロナウイルス感染リスクは低下したものの、ワクチンが開発されていないことなど依然として新型コロナウイルス感染は脅威であり、感染リスクの最小化の対応が求められます。

コンタクトプレーの段階的準備

ステップ1：コンタクトプレーに向けた基礎的な身体的準備

ステップ2：地面との接触

ステップ3：対人での軽度な肉体接触

(加速できない距離での組み合わせ・押し合い等)

ステップ4：近距離での衝突（対パッド～対人）

ステップ5：中距離での衝突（対パッド～対人）

ステップ6：Small-Sided Game（制限的ゲーム形式）

ステップ7：通常トレーニングでのコンタクトプレー

以上