

# 活動(練習)参加にあたっての留意点

## 1. 選手及びスタッフは以下の事項に該当する場合は活動の参加を自粛してください。

- ・体調が良くない場合(例:発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合)
- ・同居家族や身近な人に感染が疑われる方がいる
- ・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ある場合

## 2. 活動に参加する際は以下の項目を順守してください。

- ・活動参加前の検温(活動前に自宅で必ず検温を行ってください)
- ・咳エチケットの徹底
- ・移動時のマスク着用の徹底
- ・活動前後の手洗い(クラブでハンドソープ、アルコールハンドジェルを準備します)の徹底
- ・活動終了後に新型コロナウイルス感染症を発症した場合の速やかな報告の徹底
- ・活動中に誰とどのくらいの距離で何分くらい話したか、その時にマスクを着用していたかなど、他人との接触状況の記憶(感染者発生発覚の際の濃厚接触者特定に役立ちます)
- ・着替えの際などは人との距離にゆとりを持たせ、参加者同士が密になることを避け、マスクを着用し会話を最小限に留める。

## 3. 施設の利用について

- ・各施設のコロナウイルス感染症対策マニュアルに従ってください。  
(わからない点はスタッフに聞いてください)
- ・トイレの利用については感染リスクが比較的高いと考えられることから、便器の蓋を閉めて汚物を流すようにしてください。
- ・更衣室・ロッカールームの使用は禁止します。

# トレーニングについて

約2か月間活動自粛となり、体力の低下が懸念され急激なトレーニングは怪我の原因ともなります。(公財)日本サッカー協会も活動再開後、段階的にトレーニングを行うことを推奨しています。

今後、気温の上昇とともに熱中症対策も講じながらトレーニングを行っていきます。

### 【トレーニング内容の目安】

- ・フェーズ1 (5月26日～5月31日)  
トレーニング時間60分程度(ランニング、リフティング、ストレッチ等)
- ・フェーズ2 (6月1日～6月14日)  
トレーニング時間90分程度(小グループでのトレーニング(対人プレーなどは避けて行います)
- ・フェーズ3 (6月15日～)  
通常トレーニング(対人プレーやミニゲーム・紅白戦など段階的に実施する)

### トレーニング時の留意点

#### ①十分な距離の確保

トレーニングの内容に関わらず、運動をしていない間(見学等)も含め、感染予防の観点から、周囲の人となるべく距離(2mが目安)を空けること。(介助者 や誘導者の必要な場合を除く。)サッカーは運動強度が高いスポーツで、呼気が激しくなるため、より一層距離を空けてください。また、マスクをしていない場合には、十分な距離を空けるよう特に留意してください。

#### ②位置取り

トレーニングにおいては、前の人への呼気の影響を避けるため、可能であれば前後一直線に並ぶのではなく、並走する、あるいは斜め後方に位置取ること。

#### ③その他

- ・運動・スポーツ中に、唾や痰をはくことを禁止する。
- ・タオルの共用はしないこと。
- ・飲食については、指定場所以外で行わず、周囲の人となるべく距離をとって対面を避け、会話は控えめにすること。また、ドリンクの回し飲みはしないこと。

### ※その他

- ・活動の参加については各御家庭で判断してください。
- ・スタッフはマスクを着用してトレーニングを行います。
- ・OB、OGの参加は認めるが活動参加の留意点を順守すること。