

# 新型コロナウイルスに対応した持続的なクラブ運営のためのガイドライン

川口ハンドボールクラブ

## 新型コロナウイルスとは

「新型コロナウイルス」は、コロナウイルスのひとつです。コロナウイルスには、一般の風邪の原因となるウイルスも含まれます。ウイルスは脂質からできた二重の膜を持っており、自分自身で増えることはできませんが、粘膜などの細胞に付着して入り込んで増えることができます。健康な皮膚には入り込むことができず表面に付着するだけと言われており、物の表面についたウイルスは時間がたてば壊れてしまいます。ただし、物の種類によっては24時間～72時間くらい感染する力をもつと言われていいます。手洗いは、たとえ流水だけであったとしても、ウイルスを流すことができるため有効ですし、石けんを使った手洗いはコロナウイルスの膜を壊すことができるので、更に有効です。手洗いの際は、指先、指の間、手首、手のしわ等に汚れが残りやすいと言われていいますので、これらの部位は特に念入りに洗うことが重要です。また、流水と石けんでの手洗いができないときは、手指消毒用アルコールも同様に膜を壊すことによって感染力を失わせることができます。

## 新型コロナウイルス感染症を拡大させないための「5つのルール」

コロナ禍が終息したわけではなく、リスクを伴った中での活動再開であることを十分に理解することが大切です。各自はもちろんチームとしても、3密（「密閉」、「密集」、「密接」）の回避、心身の健康管理と衛生管理の徹底、症状がある場合の隔離措置は、感染防止の最も効果的な手段です。チーム内での感染拡大やクラスターを避けるために一層の注意を払う必要があります。

以下の「5つのルール」を、終息傾向がみられ制限が解除されるまで遵守して行動してください。

### ①ガイドラインの遵守

- ・自分や家族、チームメイト、周りの人を守るために、各種ガイドラインに従うこと。  
※学校や施設、チーム等のガイドラインを遵守することが大前提となる。

### ②日々の体調チェック

- ・毎日検温し、「検温表」に記入する。「検温表」は活動日に提出する。
- ・体温が37.5℃以上の場合や風邪の症状がある場合は、活動に参加しない。
- ・活動日の数日前まで、上記の症状で学校を欠席している場合は、活動を自粛する。
- ・家族に上記の症状がある場合も、活動を自粛する。
- ・活動中に上記の症状になった場合は、自宅に戻す。
- ・当面は、以前より運動の強度を落とし、時間を短縮して活動を実施する。

### ③自己のメンタルチェック

- ・最初は焦らず、無理をせず、少しずつ行う。  
※体力の低下が心配される。活動が再開できることで気持ちだけが先走り、身体が思うようについていけないということが考えられ、ケガにつながる可能性がある。
- ・他の人と比較するのは止め、自分のペースで行う。  
※活動自粛期間中は、それぞれの運動の量や質に違いがある。自粛中にできたこと、できなかったことには個人差があるので、周りを見て焦ることは禁物である。

#### ④衛生管理の徹底

- ・行き帰りや活動の前後、集合、整列、ミーティングのときは、マスクを着用する。  
※スタッフや保護者、見学者は随時マスクを着用する。
- ・活動中のマスクは不要だが、マスク着用を希望する場合は認める。
- ・活動前に、消毒剤で手指の消毒をする。
- ・トイレにペーパータオルを設置する。
- ・必要のない物（施設の壁や備品等）には、できるだけ触れることを避ける。  
※出入口のドアノブへの接触機会を減らすため、開いたままにしておくことも有効である。
- ・使用頻度の高いエリアや表面、備品等を定期的に消毒する。  
※施設のガイドラインに従う。
- ・飛沫の拡散を抑えるため、不要な声や大きな声は出さない。
- ・咳やくしゃみをするときには、咳エチケットを守る。  
※ティッシュを使用した場合は、使用後のティッシュは必ず廃棄する。
- ・水筒やタオル、ピブスは、複数の人で共有しない。
- ・屋内施設で活動する場合は、換気をよくする。  
※1時間に2回程度、2方向（対角線）の窓を開け、数分間程度行うことが有効である。
- ・活動後は（家でも）、消毒剤で手指を消毒するか、30秒以上石けんで洗い、うがいを行う。

#### ⑤ソーシャルディスタンスのルールの遵守

- ・人との間隔、各自の荷物の間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。  
※集合や整列、体操、ミーティング、活動の前後を含め、すべての活動で距離を保つ。
- ・ランニング等、同一方向に動く活動の場合は、さらに長い距離をとる。
- ・スタッフ、保護者も、位置や座席の間隔をとり、密にならないように距離を保つ。
- ・握手やタッチ、手をつなぐ、一緒に集まって話し合う等の行為は、すべて避ける。
- ・送迎の際、他の家庭の自動車に相乗りしない。  
※家庭同士で十分に連携が図れている場合は、この限りではない。
- ・屋内施設で活動する場合は、必要な範囲で人数制限を行う。  
※施設のガイドラインに従う。
- ・当面は、身体接触やコンタクトの少ないトレーニングを中心に活動を実施する。  
※練習試合や合同練習は実施せず、他のチームとの接触も避ける。

#### トレーニングの段階的な再開

- ・今後のコロナ禍の動向やクラブの活動状況により、次の段階への移行時期は流動的となります。
- ・コロナ禍が終息するまでは、各段階に応じてガイドラインに従って活動を実施します。
- ・コロナ禍の状況下の中、活動への参加の可否については、本人・保護者の意思や判断を尊重します。

段階	期間（目安）	内容	備考
自 粛	2月29日～	自宅等での個人的な活動	
第1段階	6月後半～	運動強度、接触、時間、人数等を制限した活動	戸塚中 6/20～可
第2段階	7月前半～	通常の活動（ただし体力低下や熱中症を考慮）	綾瀬小 7/7～予定
第3段階	7月後半～	他のチームとの交流を可とした活動	8月に大会の可能性