

**新型コロナウイルス感染症
状況下での安全な
ハンドボール競技活動について**

**～選手・スタッフ・関係団体のためのガイドライン～
(第2版)**



**2020年8月17日
公益財団法人 日本ハンドボール協会**

目次

1. ハンドボールに関わるすべての人のための情報
 - (1) 新型コロナウイルス感染症とは？
 - (2) ハンドボール競技活動における注意点
 - a ハンドボールにおけるリスク
 - b 個人のリスク
 - (3) ガイドライン策定の基本方針
 - a 安全優先
 - b 「新しい日常」・「新しい生活様式」への適応
 - c 再開ガイドライン
 - d 不当な扱いや差別などの禁止
 - (4) ガイドラインの運用方針
 - a ガイドラインの拘束力
 - b 本ガイドラインの運用の優先度
 - c 運用の際の留意点
 - d 事業と活動に分けた判断基準
 - e ガイドラインの改定

2. 選手・チームスタッフのための情報
 - (1) 新型コロナウイルス感染症を拡大させないための10のルール
 - (2) 施設の使用とトレーニングの安全な再開
 - a 衛生管理
 - b 段階的な再開
 - c トレーニング計画における工夫
 - d トレーニング実施における工夫
 - e 競技・試合の再開
 - f 試合のための移動

3. チーム・運営スタッフのための情報
 - (1) チームの活動再開前の準備
 - a 施設の管理と清掃
 - (2) チームとしての競技・試合（大会開催）への参加について
 - a 試合への移動と宿泊
 - b 国際試合への移動

4. 緊急事態宣言解除後の競技会等再開のための情報(競技再開ガイドライン)
 - (1) 活動再開の基準
 - a 活動レベルの設定
 - b ハンドボール事業再開に向けた5つの活動レベル
 - c 各活動レベルにおける事業・活動の実施の考え方
 - (2) 大会開催についてのガイドライン《大会・イベント実施の基本的な考え》
 - a 主催者の義務
 - b 参加者の義務

5. 参考リンク

6. 付属文書
 - (1) 体調チェックシートの例
 - (2) 試合を開催するために必要な関係者の最少人数
 - (3) アスリートのメンタルヘルスチェック表
 - (4) 感染防止のためのチェックリスト（大会主催者用）
 - (5) 感染防止のためのチェックリスト（参加者用）

新型コロナウイルス感染症状況下での 安全なハンドボール競技活動について

～選手・スタッフ・運営団体のためのガイドライン～

はじめに ～ハンドボールの新しい取り組み方について～

本文書は、公益財団法人 日本ハンドボール協会（以下、JHA と記す）が、新型コロナウイルス感染症の感染拡大が心配される状況下において、ハンドボール競技の活動を安全に実施するガイダンスを提供する目的で作成し、第1版に続き、競技会再開に向けてのガイダンスを加えた第2版となります。

ハンドボールの新しい取り組み方を構築していく必要がある中で、第1版では私達全員が日々の生活で注意すべきことについても記載していきます。加えて第2版では緊急事態宣言解除後、第1版で示されたハンドボール競技活動再開を経て、感染状況の変化、政府等からの指針にもとづく競技会実施に向けてのガイドラインの基本方針、運用目的の追加を行いました。さらに大会運営や観戦者に向けた競技大会開催への道筋や基準を見直したり、整理したりして競技会を再開するための留意点をまとめています。

関係団体は、このガイドラインを参照にして、自らの管轄内で活動をするにあたり、活動範囲と地域の方針にあった個別のガイドラインを策定し、活用してください。なお、関係団体がガイドラインを策定する際には、国の法律（健康と安全、雇用に関する法律、あるいは新型コロナウイルス感染症特有の法律など）、ならびに政府や自治体の施行している方針に必ず準拠する必要があります。また JHA 及び関係団体は、法律や方針の変更に合わせ、必要に応じて自らの方針を改訂する必要があります。

また、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に資するよう、厚生労働省で開発を進めいた「新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）」がリリースされましたので、本協会加盟団体、関係者におかれましては、アプリ利用の方、登録者にご周知ください。本アプリは利用者が増えることで感染防止効果が高くなることが期待されるものですので、ご協力よろしくお願ひします。

【新型コロナウイルス接触確認アプリについて（概要）】

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html

【本文書の最新版は JHA のホームページ（以下のリンク）で入手してください】

<http://handball.or.jp/guideline/>

【JHA 問い合わせ窓口】

競技活動実施において、このガイドラインを読んでも解決しないことがあれば、JHA の問い合わせ窓口へご相談ください。Eメールのみでの受付とさせていただきます。

Eメールアドレス：staysafe@japan-handball.jp

適切なお回答ができるよう、お問い合わせの際には、都道府県名、団体名、ご氏名などの明記をお願いいたします。

1. ハンドボールに関わるすべての人のための情報

(1) 新型コロナウイルス感染症とは？

「新型コロナウイルス（SARS-CoV2）」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や、「重症急性呼吸器症候群（SARS）」や 2012 年以降発生している「中東呼吸器症候群（MERS）」ウイルスが含まれます。

ウイルスにはいくつか種類があり、コロナウイルスは遺伝情報として RNA をもつ RNA ウイルスの一種（一本鎖 RNA ウイルス）で、粒子の一番外側に「エンベロップ」という脂質からできた二重の膜を持っています。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。

ウイルスは粘膜に入り込むことはできますが、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されています。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されています。

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。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いわれていますので、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時は、手指消毒用アルコールも同様に脂肪の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。

（厚生労働省 HP から引用 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html#Q2-1）

その他、新型コロナウイルス感染症に関しては厚生労働省 HP（下記 URL）にて、感染症対策などの詳細を確認してください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

感染すると、自分が重症化しなくても誰もが、大切な人やその友人、チームメイトに感染させてしまう可能性があります。政府と自治体が、感染の拡大を鈍化させ、また、医療機関がこの病気の管理にあたって増加しうる需要に対応できるようにするために、3 密（「密閉」、「密集」、「密接」）の回避（人との接触機会の削減を含む）、衛生管理の徹底、隔離の措置、地域間の移動の制限などを推進しています。ハンドボール社会にも、このような取り組みを支援する責任があります。

本文書は、選手、指導者、スタッフなどハンドボールに関わる全ての方々がこの危機を安全に乗り越え、制限が緩和されたときに、安全に活動できるようにするものです。

(2) ハンドボール競技活動における注意点

a ハンドボールにおけるリスク

- ・ ハンドボールはコンタクトスポーツです。完全なトレーニングを行い、試合をするには、絶えず密接な身体接触が求められます。このような接触があることから、トレーニングや試合をする選手全員が濃厚接触者となり、高い感染リスクがあります。したがって、直近の試合のチームメイトや対戦相手が感染したら、チーム全員が濃厚接触者となる可能性が高くなり、経過観察（隔離と検査）を必要とするため、チーム全体の活動停止となる可能性があります。
- ・ トレーニングを行う場合は、トレーニングメニューによっては少人数のグループで行うことで、このリスクを軽減できます。
- ・ チーム全員でのトレーニングを行う場合は、チーム以外のメンバーのトレーニング施設への立入りを制限することにより、リスクを管理できます。必要最低限の選手と指導者のみがトレーニングに参加することが望ましいでしょう。

b 個人のリスク

- ・ 高強度・長時間の運動により、免疫機能が一時的に低下することが知られています。新型コロナウイルスに対する免疫応答は現在進められている段階で不明な点が多々ありますが、これまでの風邪対策の知見を参考にすると、激しい運動による免疫機能の低下は可能な限り避ける、もしくは低下後の免疫機能の回復を促進させることが重要です。

【独立行政法人日本スポーツ振興センターハイパフォーマンススポーツセンター（HPSC）から引用】
<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/katudousaikaiguide.pdf>

- ・ CDC（米国疫病予防センター）は、現時点で重症化のリスクが高い集団として、以下のように定義しています。65 歳以上の人、老人ホームや介護施設に住んでいる人、慢性呼吸器疾患、中等度～重症の気管支喘息、重篤な心疾患、免疫不全患者（免疫不全の状態を引き起こす原因として癌の治療、喫煙、骨髄移植、臓器移植、HIV 感染症、ステロイドやその他の免疫抑制薬の長期使用など）、重度の肥満（BMI 40 以上）、糖尿病、透析（慢性腎疾患）、肝疾患。

【米国政府・Centers for Disease Control and Prevention (CDC)から引用】

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html>

- ・ 新型コロナウイルス感染症に感染した場合は、自治体の指示に従い、適切な対応のもと、治療しましょう。選手が治癒後に運動を再開する際は、チームドクターまたはかかりつけの医師に相談する必要があります。

【厚生労働省 帰国者・接触者相談センターページはこちら】

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html

- ・ 中国やイタリアの情報によると、入院患者の最大 20%が心臓病を併発していることが示されています。心筋炎（心筋の炎症）と考えられています。長期にわたる入院後には専門医による循環器の経過観察が必要となることがあります。無症状で感染している場合もあることを考えると、定期的な健康診断（心電図など）で観察することも必要です。

【以下参考文献】

【Lippi G, Lavie CJ, Sanchis-Gomar F.】 Cardiac troponin I in patients with coronavirus disease 2019 (COVID-19): Evidence from a meta-analysis. Progress in Cardiovascular Diseases. 2020.

【Li J-W, Han T-W, Woodward M, Anderson C, Zhou H, Chen Y-D, et al.】 The impact of 2019 novel corona virus on heart injury : A systemic review and Meta-analysis. Prog Cardiovasc Dis. 2020.

【Bonow RO, Fonarow GC, O’Gara PT, Yancy CW.】 Association of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) with Myocardial Injury and Mortality. JAMA Cardiology. 2020.

(3) ガイドライン策定の基本方針（第2版追加事項）

a 安全最優先

生命・健康の安全を最優先とし、感染拡大のリスクを最大限に排除した、選手・チーム、指導者、審判、運営スタッフ、それらの方のご家族等が安全に活動できる環境を提供します。

b 「新しい日常」・「新しい生活様式」への適応

Before コロナの「日常」が即座に戻ることは無いということを前提に、置かれた状況の正確な分析・理解に基づくガイドラインを設計しました。

c 再開ガイドライン

第1版の新型コロナウイルス感染症を拡大させないための10のルールを遵守しつつも、公開されているスポーツ庁、日本スポーツ協会からのイベント再開におけるガイドラインや他競技の動向、ハンドボール競技の特性も考慮しながら作成しました。

d 不当な扱いや差別などの禁止

感染状況で異なる活動差をもって選手やチームを不当に扱うことはせず、感染状況に起因する一切の差別や誹謗・中傷を許容しません。

(4) ガイドラインの運用方針（第2版追加事項）

a ガイドラインの拘束力

本ガイドラインはあくまでハンドボール競技会の再開について、おおよその目安として参照すべき最低限の留意事項をまとめたものです。そのため各団体・チーム等においては、各自治体、開催地との協議において、取り決めをさらに充実させ、開催者、参加者に遵守してもらうよう努めてください。

b 本ガイドラインの運用の優先度

本ガイドラインは主に政府の方針や上位団体が作成する指針に基づき、各都道府県協会やチーム等が活動する際に参考にするために作成されたものであることから、その適用にあたっては、その時点での政府及び各自治体の方針や上位団体が作成するガイドラインが優先されるものとします。

※日本ハンドボールリーグ（JHL）の開催／運営においては、各団体が別途作成するガイドライン等がある場合はそれらが優先されます。

c 運用の際の留意点

各都道府県協会やチーム等においては、各地域での事業や活動を実施する際には、まずは当該地域での自治体の方針や指導を遵守していただくとともに、選手等の安全を最優先として、活動の開始時期や事業実施の可否について最終的な判断を行って頂くようお願いいたします。

d 事業と活動に分けた判断基準

実際のチームの活動と競技会・講習会事業などで判断基準を分けて考えます。活動の可否判断では感染拡大防止及びケガ防止（選手のコンディション）の2点を考慮する必要があり、事業の可否判断では感染拡大防止を考慮する必要があります。

e ガイドラインの改定

本ガイドラインは、政府の方針や上位団体の示すガイドラインに変更があった場合や本協会が必要と判断した場合に改定を行うものとします。

2. 選手・チームスタッフのための情報

(1) 新型コロナウイルス感染症を拡大させないための 10 のルール

新型コロナウイルス感染症の影響により、チームを取り巻く環境はこれまでとかなり異なるものとなります。ハンドボール競技に関わるすべての方々に、新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐ責任があります。

各人での 3 密の回避（人との接触機会の削減を含む）、衛生管理の徹底、**不要不急の外出自粛**や地域間の移動の制限、加えて症状がある場合の自主隔離は、感染防止の最も効果的な手段です。チームの環境を整備する上では、感染爆発や感染拡大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 10 のルールを 3 密の回避の制限が解除されるまで遵守して行動してください。】

①自治体やチームのガイドラインを遵守
<ul style="list-style-type: none">・自分や周りの人の身を守るために、国や自治体のガイドラインに従う必要があります。・自分やチームメイトの身を守るために、チームのガイドラインに従う必要があります。
②日々の体調チェック
<ul style="list-style-type: none">・毎朝の体温測定をしてください。・家を出る前に体調チェックリストまたは新型コロナウイルス感染症症状アンケートに回答してください（付属文書 1）。関連する症状があるかを確認します。いずれかに該当する場合は家に残り、チーム責任者に連絡後、チームドクターまたはかかりつけの医師に連絡する必要があります。練習中に少しでも体調が悪い場合は申し出るようにしてください。・チーム責任者は、トレーニングに参加する選手及びスタッフ全員が施設に入る前に検温をするように管理してください。また、選手の様子に注意を払ってください。体温が 37.5 度以上（※）の場合は自宅に戻し、チームドクターまたはかかりつけの医師に連絡するようにしてください。 ※一般に、37.5 度以上の場合は、発熱とみなします。【厚生労働省 HP から引用】 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html#Q5-2
③衛生管理のルールを遵守
<ul style="list-style-type: none">・手洗いを頻繁に行い、使用頻度の高いエリアや表面を定期的に消毒し、手袋を着用すると、感染のリスクを軽減できます（ウエイトトレーニング器具を使う場合にもリスクの軽減ができます）。・体育館やジムなど屋内施設を利用する状況ではマスクの使用を検討する必要があります。ミーティングを行う場合は、マスクの使用を義務化とする必要があります。マスク着用時は特に熱中症（※）に注意してください。 ※【厚生労働省 HP】「新しい生活様式」と熱中症予防について https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html#Q1-4・家では、外出から帰ってきたときに必ず、両手を消毒剤で消毒するか、30 秒以上石鹸で洗い、うがいを行う必要があります。

- ・ドアノブ、公共のPCキーボードなど、接触頻度の高い表面に触れることを避けてください。出入口のドアノブへの接触機会を減らすため、出入り口はドアストッパーで開いたままにしておくことも有効です。
- ・トレーニング施設の入口や各部屋に置かれている消毒剤を使用して両手を消毒してください。
- ・唾を吐かないでください。
- ・咳やくしゃみをするときには、咳エチケットを守り、袖かティッシュを使用してください（使用したティッシュは必ず廃棄してください）。
- ・ウォーターボトルを複数の人で共有したり、チームのウォーターボトルを使用したりしないでください。
- ・**タオルや衣服の使い回しは厳禁です。**
- ・栄養補給サプリメントを共有しないでください。

④ソーシャルディスタンスのルールを遵守

- ・人との間隔は、できるだけ 2m（最低 1m）空けることが、厚生労働省による「新しい生活様式」での対策として示されています。

(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html)

スポーツには動きが伴いますが、距離はなるべく広く保つようにする必要があります。コンタクトのないトレーニングにする必要があります。

- ・オフィス、コート（体育館）、ジム、医務室などの設備は、人と人の間にできるだけ 2m（最低 1m）の距離を確保できるように整える必要があります。呼吸による飛沫の拡散は、換気により排除されます。共有エリアはなるべく換気（※）を良くする必要があります。

※【厚生労働省 HP から引用】2 方向の窓を開け、数分程度の換気を 1 時間に 2 回程度行うことが有効です。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html#Q1-3

⑤身体接触を最小限にする

- ・握手、手を叩く、抱き合う、一緒に集まって励まし合ったり嘆き合ったりすることは、すべて避ける必要があります。

⑥更衣室やシャワーの利用の一時停止

- ・家で服を着替え、シャワーを浴びるようにします。トレーニング施設内で更衣室やシャワーを使用することは、一時的に停止する必要があります。

⑦自動車の相乗りの禁止

- ・3 密の回避の措置が講じられている間は、トレーニングや試合の際の自動車の相乗りは禁止とする必要があります。すでに同居人がいて一緒に移動している場合は例外とします。ミニバンの使用もこれと同様に不適切です。ハンドボール競技の再開時には、試合会場までの移動に関してチームが具体的な方針を示し、実行してください。

⑧集会（イベント）などへの参加を避ける

- ・3 密の状況になり得るイベントなどへの不要不急の参加は避ける必要があります（参加の際は、国や自治体のガイドラインに沿い、安全対策を十分講じたものであることが必要です）。
- ・チームのミーティングは十分な間隔をあけた座席配置（**3 密を回避**）をした上で、開催する必要があります。また、換気を行う必要があります（30 分につき 1 回以上、数分間程度、窓を全開にしてください）。
- ・代替措置として、デジタル/オンラインミーティングツールの利用を推奨します。

⑨ トレーニンググループの人数を縮小

- ・トレーニングを工夫し、少人数のグループに分け、時間をずらしてトレーニングを行うことを推奨します。その場合は、グループが重複することのないように、セッションを調整して行う必要があります。少人数のグループにより感染のリスクを抑えることができ、感染が発生した場合でも、隔離の必要の可能性がある人の数を抑えることができます。

⑩ できれば屋外活動にする

- ・通常は屋内で行っているトレーニングであっても、屋外で行える場合は屋外で行うことを推奨します。新鮮な空気の中で行くと、空気が常に入れ替わるため、感染のリスクを軽減しやすくなります。

(2) 施設の使用とトレーニングの安全な再開

チームが利用する施設の入退場、トレーニングは、これまでの習慣とはまったく異なるものに様変わりします。ここでは、3密の回避（人との接触機会の削減を含む）、衛生管理の徹底、隔離の措置、地域間の移動の制限などが講じられている間、チームが利用する体育館（ジムを含む）、医務室、リハビリ室、ミーティングルーム（チームの施設）などを利用する際の感染リスク軽減のための注意事項について説明しています。

a 衛生管理

- ・手指消毒剤を定期的に使用してください。トレーニングや試合を行う施設では、手指消毒剤が出入口や各部屋に置かれていなければなりません。
- ・家では、外出から帰ってきたときに必ず、30秒以上石鹸で両手を洗い、消毒を行い、うがいも行う必要があります。
- ・ドアノブ、公共のコンピューターのキーボードなど、接触頻度の高い表面に触れるのを避けてください。出入りの多い出入口は、ドアストッパーを使用して開いたままにしておくことも有効です。
- ・更衣室、シャワー室、食堂などの共有エリアの使用を避けてください。

b 段階的な再開

トレーニングの段階的な再開（新しいトレーニング様式の導入）の考え方

〈試合出場までのスケジュール案について、各カテゴリーで違いはありますが、目安として参考にし、安全な活動再開に向けた準備を行うように心がけてください。〉

段階	内容	注意点	次の段階へ進む目安
自粛	自宅等での可能な範囲での個人トレーニング（ストレッチ・ランニング・筋トレ）	<ul style="list-style-type: none"> ・自治体などの感染拡大防止の方針に従う ・心身の健康に留意する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域や団体の活動自粛解除。
再開①	個人・小グループでのトレーニング（コンタクトなし） （キャッチボール・シュート練習）	<ul style="list-style-type: none"> ・心身のチェックを行い、トレーニングを徐々に再開する。 ・個人・小グループ（2～4人）でのトレーニング（コンタクトなし）のみとする。 ・感染症だけでなく、怪我や熱中症にも注意する。 ・自治体やチームの感染拡大防止対策を遵守する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・心身のコンディションが活動自粛前レベルに戻ることに。 ・地域での感染が拡大せず終息へ向かっていること。
再開②	新しいトレーニング様式の段階的な拡大	<ul style="list-style-type: none"> ・引き続き、トレーニングの内容によっては個人や小グループでのトレーニングを優先する。 ・コンタクトを伴うトレーニングや全体トレーニングは、時間を区切るなど感染リスクの軽減を工夫、怪我に気を付けながら段階的に導入する。 ・心身のチェックを定期的に継続し、活動自粛前レベルに戻っていることを必須とする。 ・自治体やチームの感染拡大防止対策を遵守。 	<ul style="list-style-type: none"> ・心身のコンディションが維持または改善できていること。（6～8週間のトレーニング期間を設けることができた） ・地域での感染が拡大せず終息へ向かっていること。 <p>（心身のコンディションや地域の感染症拡大の状況によっては、トレーニングを柔軟に前段階へ戻して対応する。）</p>
再開③ （感染症の終息まで）	新しいトレーニング様式の継続	<ul style="list-style-type: none"> ・引き続き、トレーニングの内容によっては個人や小グループでのトレーニングを採用する。 ・引き続き、コンタクトを伴うトレーニング（グループ・全体）は時間を区切るなど感染リスクの軽減を工夫する。 ・心身のチェックを定期的に継続し、活動自粛前レベルに戻っていることを必須とする。 ・自治体・チームの感染拡大防止対策を遵守。 ・練習試合や地域をまたぐ移動については、自治体等の方針に従い、無理なスケジュールは避けながら計画実施。 ・宿泊を伴う遠征は原則禁止とし、やむを得ない場合は個室を利用。 	<p>（心身のコンディションや地域の感染症拡大の状況によっては、トレーニングを柔軟に前段階へ戻して対応する。）</p>

【独立行政法人日本スポーツ振興センター ハイパフォーマンススポーツセンター（HPSC）による「新型コロナウイルス感染症対策としてのスポーツ活動再開ガイドライン（HPSC版）」から引用】
<https://www.jpnспорт.go.jp/hpsc/Portals/0/katudousaikaiguide.pdf>

自粛期間等で本来の活動が制限されていた環境は、怪我などでトレーニングが出来なかった環境に置き換えると想像しやすいでしょう。トレーニングの分野では、そのような状態をディトレーニングといいます。またディトレーニングからトレーニングを再開していくことをリトレーニングといいます。ディトレーニングによって体重が増える、または体重は変化していなくても体脂肪量が増え、筋量が減っている可能性があります。心肺機能や筋力も低下し、怪我もしやすくなっています。したがって、様々なチェックを行い、段階的に再開していく必要があります。

- ・ トレーニング再開前のチェック

怪我のリスクなどを軽減するため、選手は必ず以下のチェックをトレーニング再開前に行い、指導者が状態を把握するようにしてください。

① チェックにおける考慮事項

トレーニングの局面に応じて、非接触のチェックから器具を用いたチェック、接触を伴うチェックへと移行することを推奨します。

② 体調等のチェック

リトレーニング前にコンディションの確認を行い、体調等に問題がないかどうかを確かめてからトレーニングを再開してください。体調管理できるアプリケーションなどの利用を推奨します。体重、体温、心拍数、睡眠時間、疲労感、食欲、風邪などの症状（咳、鼻水、喉の痛み、頭痛、悪寒など）などをトレーニング再開前から再開後に至っても継続的にコンディションを記録し、良好な状態でトレーニングに臨めるように準備します。

③ 体組成のチェック

トレーニング中断前からの体組成（体重・体脂肪など）の変化はトレーニング再開後の負傷のリスクにつながります。リスクを避けるため、トレーニング中断前の体組成との差が大きい場合にはトレーニングプログラムの調整が必要なこともあります。トレーニング中断前との変化を確認するために、トレーニング再開時には、体組成の現状を把握することを推奨します。

④ フィジカルチェック（初期）

リトレーニングによって新たな外傷や障害を発生させることのないように十分な注意が必要です。HPSC のガイドラインにある別添資料「障害予防のためのフィジカルチェック」を用いて「下肢」「上肢」「体幹」ごとに自身のトレーニング部位に応じてチェックを行い、リスクを感じたらトレーニング強度を落として、十分注意して実施してください。

⑤ フィジカルチェック（中期）

最大努力を要するものは、最大強度でのトレーニングに慣れてから行います。また測定実施は、感染症予防対策の遵守が前提であり、これを満たすことができる範囲内で、段階的に柔軟に内容を考えるとよいでしょう。

－ 柔軟性・可動性の確認

外出自粛によりトレーニング内容が制限され、必要な柔軟性、可動性が失われている可能性があります。HPSC のガイドラインにある別添資料「障害予防のためのフィジカルチェック」にも柔軟性・可動性の確認項目があります。

－ 心肺機能の確認

最大強度下で実施できる、乳酸カーブテストのような他段階負荷テストで確認可能ですが、トレーニングの局面に応じて、非接触かつ非侵襲的な方法で実施します。過去のテスト等で記録した心拍数があれば、同じテストを実施して心拍数を測定、比較することで、有酸素能力の変化を確認することができる場合があります。その他、シャトルランなどのフィールドテストを疲労困憊にならない範囲で実施し、その時の心拍数や主観的運動強度を評価するなど、柔軟な対応が考えられます。

－ 筋力の確認

上記と同様、最大努力を伴う測定は身体が十分にトレーニングに慣れた後に実施します。トレーニングの局面に応じて、自重で行うチェックから器具を用いたチェックに移行していきます。測定によっては筋損傷等のケガのないよう、細心の注意を払ってください。

⑥ メンタルチェック

長期的な活動自粛により、メンタル面に影響を及ぼしている可能性があります。自粛期間中の心理状態を、客観的に把握することは重要です。付属文書 3「アスリートのメンタルヘルスチェック表」を用いてチェックしてみてください。

⑦ 栄養チェック

トレーニング再開に向けて大事なことは、前述した「②体調等のチェック」をして、良好なコンディションでトレーニングを再開できるように準備をすることです。そのひとつに栄養・食事面の確認があります。自粛期間中の栄養・食事面を振り返っていただき。偏った食生活になっていないかどうかを確認し、食事の基本を整えることができるよう食事を見直してください。

c トレーニング計画における工夫

【独立行政法人日本スポーツ振興センター ハイパフォーマンススポーツセンター（HPSC）による「新型コロナウイルス感染症対策としてのスポーツ活動再開ガイドライン（HPSC版）」から引用】
<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/katudousaikaiguide.pdf>

① フィジカル面における注意事項

ディトレーニング（トレーニングの中断）により、これまでのトレーニングによって向上した能力は低下してしまいます。活動量の低下に伴う脂肪量の増大、ディトレーニングに伴う筋量の減少、心肺機能の低下や筋力の低下などが生じます。自粛中のトレーニング環境は通常の練習環境とは異なり、また選手によって自粛中のトレーニング環境が大きく異なることから、体力的な適応だけでなく、環境への適応も考慮しなければなりません。特に5月から7月にかけては気温が上昇してくる時期です。リトレーニング期には熱中症の重篤なリスクが増大します。したがって、期分けしたトレーニング負荷の調節だけでなく、暑熱順化等の環境変化への対策をする必要があります。筋や腱も不活動に順応してしまい、柔軟性や可動性も低下しているため、怪我のリスクが高くなります。

また高強度・長時間の運動により、免疫機能が一時的に低下することが知られています。新型コロナウイルスに対する免疫応答は現在進められている段階で不明な点が多々ありますが、これまでの風邪対策の知見を参考にすると、激しい運動による免疫機能の低下は可能な限り避ける、もしくは低下後の免疫機能の回復を促進させることが重要です。

上記のことを踏まえ、競技復帰に向けた身体の適応を促し、安全に競技復帰するため以下の点を意識してください。

- 体力の低下度合いは個々で大きく異なるため、個人差を考慮してください。
- 段階的にトレーニング負荷を高めてください。
- 意識的にリカバリー（休息日、長い休息时间）を長く取るようにしてください。

- 新しい活動は徐々に取り組んでください。
- ウォーミングアップの時間を確保してください。
- プライオメトリクスや急激な負荷を伴うものは特に徐々に回数を増やすようにしてください。

② メンタル面における注意事項

- 本格的な練習・トレーニングを再びスタートできることで、高いモチベーションや意気込みを持っている時は、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ります。最初は焦らず、無理をせず、少しずつ行ってください。
- 久しぶりにチームメイトに会い、練習・トレーニングを一緒に行うことは、とても嬉しいことですが、活動自粛期間中は、それぞれの活動量や質が違います。自粛中にできたこと／できなかったことには個人差がありますので、周りを見て焦ることは禁物です。他の人と比較するのは止め、自分のペースで行ってください。
- チームメイトや指導者を見るとやる気にみなぎっていますが、自分は「それほど気持ちが盛り上がっていない…」、「どうもやる気が出ない…」ということがあられるかもしれません。そのような時に、無理に行うと、ケガにつながる可能性があります。

③ 栄養面における注意

トレーニングの実施にあたって栄養面では、当日の実施前に「食事を済ませ、水分補給を行うこと」「補食（必要に応じて）の準備」「水分補給の準備」が出来ているか確認してください。また、トレーニング実施後には、身体に疲れを残さないため、リカバリできるよう食事内容を意識してください。

d トレーニング実施における工夫

① 個人または少人数のグループのトレーニング

制限措置がある場合や、軽減されても感染リスクを低くする目的で、メニューによっては個人または少人数のグループでのトレーニングが推奨されます。コンディショニング、スキルワーク、コンタクトを伴わない攻防の練習など一部は、少人数のグループでコンタクトを伴わない設定であれば、安全に実施できます。

選手とスタッフ全員は、前述の 10 のルールを遵守することに加え、少人数トレーニングにおいては以下の工夫をしてください。

- トレーニングは、グループごとに時間をずらして計画する工夫も必要です。
- 可能な場合は、各グループに指導者を割り当て、その指導者はそのグループだけを監督し、その他のメンバーとは身体接触をしないようにする必要があります。これによりスタッフと選手との濃厚接触が限られ、感染経路の調査に与える影響を削減できます。
- 可能な限り、練習用具の共有は避ける必要があります。どうしても必要な場合（ジムなど）は、使用するグループが入れ替わる度に消毒する必要があります。 **また練習終了後も練習用具にアルコール消毒を行う必要があります。**
- ウォーターボトルなどの個人の備品は、分かりやすく区別できるようにして、共有しないようにする必要があります。

② チーム全体でのトレーニング

トレーニング内容の棲み分けを入念に行い、チーム全体でしか目標を達成できないメニューに関しては、プレー以外の時間での 3 密を回避することなどに注意し、予め決められた時間内で行うなどの工夫が必要です。

- 日々の体調チェック、衛生上の措置、3 密の回避、適切なケアは、選手とスタッフの安全を守り続ける上で、引き続き最も重要な手段となります。
- チーム全体のトレーニングを行う場合、前述の 3 密の回避（人との接触機会の削減を含む）、衛生管理の徹底、地域間の移動の制限などの措置を維持する努力を、引き続きトレーニング施設以外のあらゆる場所で行う必要があります。 **加えて大声での会話や咳をするなどの行為も避けるようにする必要があります。**これは、ウイルスにさらされる時間を最小限に制限することになります。
- ハンドボールはコンタクトスポーツで、完全なトレーニングは高いレベルでの身体接触が常に伴います。選手やスタッフが感染者になると、選手とスタッフメンバーが互いに濃厚接触者になり、活動停止はもとより検査や隔離が必要になります。フルコンタクトトレーニングをする際は、普段にも増して体調チェックや施設入場時の検温など細心の注意が参加者全員に必要とされます。

e 競技・試合の再開

政府／自治体の制限措置が十分に緩和された場合、まずはコンディショニングとチーム練習の両方を一定の期間しっかり行い、競技レベルのプレーに向けて選手のコンディションを十分に整えることが重要です。

- ① 試合までのコンディショニングやチーム練習の期間は、通常より時間をかける必要がある可能性があります。（6～8週間の十分なトレーニング期間が必要）
- ② 通常の場合では、シーズン前のコンディショニング期間の最後には、「トレーニングマッチ（練習試合）」が行われますが、トレーニングマッチを行うには、移動の制限措置などがさらに緩和される必要があります。初期には、おそらく同じ地域のチーム同士で対戦することになります。
- ③ 対戦の際、試合に出場する選手以外（試合に出ない選手や試合運営スタッフ）の人数は厳格に制限する必要があります。
- ④ 競技レベル（公式戦）のプレー再開は各チームの裁量で行われますが、JHA 及び関係団体、チーム代表者、大会主催者の間で情報共有することを強く推奨します。
- ⑤ 対外試合の時期は、感染流行状況や政府、各自治体、企業、学校などの判断に従い、決定してください。

f 試合のための移動

対戦相手のもとへ移動をすると、チームが移動やホテルでの滞在によるリスクにさらされることになります。せつかく適切な体調チェックをし、衛生面に注意している選手の感染リスクが高まらないよう、リスクを避ける工夫をする必要があります。移動の際は、次のことを遵守するような方針をチームが示すようにしてください。

- ① 家庭やチームが利用する施設で、衛生管理（マスク着用含む）と手指消毒の対策を引き続き遵守します。
- ② 可能であれば、選手は一人ひとりが別の車で移動します。バスを利用する場合は、移動の全期間にわたって各移動の前後にバスを徹底的に清掃するように手配します。
- ③ 必要な場合に、個人の手指消毒剤や使い捨てウェットティッシュを使用します。
- ④ 体調の変化を把握し、新型コロナウイルス感染症の兆候の疑いがある場合はすぐに報告します。
- ⑤ 選手またはスタッフメンバーが地元を離れているときに症状が現れた場合、チーム責任者はもとより、チームドクターまたはかかりつけのドクターに連絡する必要があります。地域により様々な制限と隔離の措置を講じているため、管理の内容は異なります。チームマネジメントを円滑に行うためには、チームの本拠地に戻る際にどのように移動するかも含めて、自治体等による関連の方針や指示を参考にして準備してください。

3. チーム、運営スタッフのための情報

本章は、コロナ禍の中で、主にチームが活動再開準備のために方針を策定・実施できるように情報をまとめています。関係団体やチームは、方針や運営方法を書面でまとめたものを各自準備しなくてはなりません。方針や運営方法は、国の法律ならびに政府や自治体が策定する新型コロナウイルス感染症防止対策に準拠する必要がありますので留意してください。

(1) チームの活動再開前の準備

a 施設の管理と清掃

ここでは、チームでのトレーニング、リハビリテーション、ミーティングのエリア（チームの利用する施設）などを制限措置の下で準備することに関しての助言を紹介します。

感染した人は、直接触れたり飛沫を拡散したりすることにより、表面を汚染する場合があります。感染リスクは、以下の措置を講じることにより最小化できます。

① 選手、指導者、サポートスタッフが活動再開をする前に、チームスタッフは施設管理者と協議の上、以下の準備を確認してください。

- 講じられている措置が、国や自治体の方針に準拠すること。
- 施設は、国や自治体による最新ガイダンスに従って、徹底的に衛生管理されていること。
- 以下を含め、衛生上の規格に準拠するように、施設がアップグレードされていること。
 - o 複数の出入り口エリアを用意し、手洗い・消毒ステーションを配備。
 - o 手指消毒剤を施設全体に配置。
 - o 適切な公衆衛生に関する情報の掲示。
- 感染経路の追跡のため、施設に出入りする人に関するデータを記録する準備があること。
- 施設で具合が悪くなった人を管理する専用の隔離エリアがあること。

② チーム責任者と施設管理者との間で継続的な保守計画について合意し、必要なくなったことが相互に合意されるまで維持される必要があります。計画には以下の項目を含める必要があります。

- 毎日使用後に施設を徹底的に清掃すること。清掃の際には、マスク、手袋、ゴーグル（目の保護）等を装着の上行うこと。
- 実際に使用頻度の高い器具と接触率の高い表面に対してより頻繁に清掃・消毒をすること。

- 更衣室やシャワーの使用は、一時停止すること。
 - ドアはドアストッパーで開いたままにしておき、ノブを使用しなくて済むようにすること。
 - 施設を利用中に具合が悪くなった人のための隔離場所と計画を用意すること。
- 前もって定められている部屋に隔離
 - 地域の保健当局に通知し、その人を適切に管理
 - 感染経路を追跡するために必要な濃厚接触者の詳細情報を保健当局等に提供
 - 隔離場所の使用後の徹底的な清掃・消毒の実施

(2) チームとしての競技・試合（大会開催）への参加について

緊急事態宣言解除後の制限措置の軽減と並行して、実行される試合実施再開への段階的な計画していくためのガイドラインを4に記載しています。

a 試合への移動と宿泊

大会主催者は、移動と宿泊の手配をチームに任せる場合、以下の方針を参加チームに示し、実施するよう指示してください。大会主催者が移動や宿泊を手配する場合も、同様に以下の方針を網羅する計画を作成し、実行してください。

- ① 最初は近距離のみとし、宿泊を伴う移動はできるだけ避けます。
- ② 参加者の人数を必要最低限にする。
- ③ 個人の車による移動が推奨されます（ただし、すでに同居している人同士は除きます）。

試合のため往復の移動にバスを利用する場合は、移動の全期間にわたって各移動の前後にバスを徹底的に清掃するように手配します。

- ④ 宿泊が必要な場合は以下について手配します。

- チーム連絡先と宿泊先を運営責任者（大会主催者）が把握する。滞在期間中にホテルの適切な場所に手指消毒ポイントを適切な備品と一緒に設置する。
- 到着前と出発時に全室が徹底的に清掃されるように手配する。
- 可能な場合は、すべてのチームメンバーに対して個別の部屋を手配し、一緒に移動してきた参加者全員が同じ階に宿泊するように手配し、食事やチームミーティングの時は専用の個室で行うよう手配する。
- 食事の用意やデリバリーを手配する際は、感染を予防し、対策を講じる。例えば、食事の時間をずらす、他の客と共有のビュッフェスタイルの配膳は避けるなど。

b 国際試合への移動

国内のチームが国内試合を問題なく行えるようになり、国内の移動制限措置がさらに緩和された場合、制限付きの海外遠征を伴う試合を行うことを、政府や自治体、大会、受入れ協会などと検討できるようになるでしょう。

実際には、両チームの国で出入国管理の措置が緩和され、計画されている遠征チームとその選手が入国できるようになっている必要があります。国境と検疫の制限の緩和が必要です。考えられる例として、似たような出入国管理と検疫の措置を講じている近隣国への遠征が挙げられます。

大陸をまたぐ移動を伴うより長距離の遠征となる場合は、移動や検疫の制限が異なる段階にある国の間で行われることになります。このような状況では、それらの制限に入国時に行うチーム全体の隔離措置が含まれることがあります。

- ① 選手やスタッフが感染し帰国が必要になる場合に備え、金銭的および他の負担が生じることを理解し、適切な保険に加入するようにします。
- ② 遠征中や試合の期間に選手やスタッフの具合が悪くなった場合に必要な措置について、関係団体やチーム、大会、両国の公衆衛生部門が合意しておくようにします。その国または航空会社の方針で移動ができなくなる可能性があり、代替の手配を用意しておく必要があります。
- ③ 飛行機を利用する場合、チェックインから保安検査、待ち合い、乗継等の間も人混み（3密）をさけて行動するように計画、誘導します。

c 試合日に向けた会場の準備

3密の回避制限措置が緩和されると、JHA 及び関係団体、チーム、大会主催者は、国や自治体の公衆衛生当局と制限付きの観客入場について検討できるようになるでしょう。従来のような大勢の観客を迎え入れることは、当面の間は難しいと思われます。

JHA 及び関係団体やチームは、選手がトレーニングやプレーをすることにより生じるリスクを認識する必要があります。（公財）日本スポーツ協会による「スポーツイベント開催・実施時の感染防止策チェックリスト（主催者向け①②）」は大会主催者のためのもので、チームを迎え入れ、最終的には試合開催そのものに対する主催者の準備状況を評価する上で役立ちます。

「スポーツイベント開催・実施時の感染防止策チェックリスト（主催者向け ①②）」はこちらで入手できます（5月29日改訂版）。

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/jsपो/guideine_checklist2.pdf

4. 緊急事態宣言解除後の競技会等再開のための情報 (競技再開ガイドライン)

(1) 活動再開の基準

a 活動レベルの設定

政府の専門家会議が2020年5月14日に発表した、感染状況に基づく都道府県の3区分をベースに、ハンドボール活動再開の基準とする各活動レベルを以下のように設定します。

【厚生労働省 2020.5.14 状況分析・提言から抜粋】

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000630600.pdf>

名称	緊急事態宣言の 対象地域	解除地域	
	特定警戒	感染拡大注意	感染観察
判断基準	累積数、経路不明の割合、増加の生井などに加え、直近1週間の感染者数も	新規感染者数などが、「特定警戒」の半分程度	感染者数が「拡大注意」の水準に達しない
対応の基本	接触の8割減	新しい生活様式を徹底 必要に応じ自粛を要請	新しい生活様式を徹底
外出	法に基づき外出自粛を要請	不要不急の他県への移動は避ける	他区分の県への不要不急の移動は避ける
仕事	出勤者の7割減	在宅勤務、時差出勤などの推進	必要に応じ、在宅勤務や時差出勤を進める
イベント	クラスター発生の恐れがあるものや3密の集まりは法に基づき自粛を要請	クラスター、3密となるものは自粛要請、その他は予防指針を踏まえた対応	参加者は100人以下、かつ定員の50%以下が開催の目安
施設の 利用制限	・感染拡大の恐れのある施設の使用制限の要請 ・感染防止策を講じた上で開放もあり得る	・地域の実情により協力要請を実施 ・注意喚起の徹底	地域の実情に応じ、法に基づく協力要請も含めて適切に判断

b ハンドボール事業再開に向けた5つの活動レベル

前述の3区分を基にして、事業実施に伴う移動の範囲などの要素を考慮し活動レベル及びそれぞれの目安となる活動の範囲を以下のように設定します。

- ・ 「事業」とは、競技会や講習会等を指し、チーム活動と区別します。
- ・ 下記活動レベルの適用はレベル3までは都道府県/ブロック、レベル4・5は全国規模とし、市区町村単位での扱いは必要に応じて個別の状況を踏まえ主催者が判断してください。
- ・ いずれのレベルにおいても、主催者が当該地域の自治体の方針などを優先的に考慮し、最終的な事業実施の可否判断を行なった上で、感染拡大防止のための十分な対策を講じることが前提です。

活動 レベル	状態	活動の範囲	主な事業範囲
		上段:チーム	上段：県・ブロック
		下段：JHA	下段：JHA
レベル 1	特別警戒	完全自粛 個人レベル	個人トレーニング
		完全自粛	完全自粛
レベル 2	感染拡大注意	段階的再開、チーム活動のみ	チーム練習
		完全自粛	完全自粛
レベル 3	感染観察 (他区分が混在)	段階的再開、県内及び該当都道府県を除く移動	県・地区大会の実施
		一部自粛	一部自粛
レベル 4	感染観察 (全国一律)	状況を考慮し原則再開	ブロック大会へ実施 都道府県主催の全国規模大会
		段階的再開、一部全国	指導者・審判講習会
レベル 5	該当なし	完全再開	都道府県主催の全国規模大会
		完全再開、全国大会	全国的なシンポジウムなど
事業再開決定においての感染状況区分以外で考慮すべき点		<ul style="list-style-type: none"> ・政府及び上部団体の方針 ・事業や活動の規模 ・参加者の特性（カテゴリー） 	

JHA 事業の実施にあたっては、都道府県、ブロック協会やチームの活動・選手への十分な配慮が必要

c 各活動レベルにおける事業・活動の実施の考え方

※スポーツ活動に際しては、上記の表のレベル段階に応じた活動再開を推奨します。
また、以下は令和 2 年 5 月 25 日付け、内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室長名で各都道府県知事あてに発信された「移行期間における都道府県の対応について」を参考にしています。

https://corona.go.jp/news/pdf/ikoukikan_taiou_0525.pdf

【活動レベル 1：当該都道府県が緊急事態宣言の対象地域】

- 複数名が特定の場所へ集合することを伴うすべての事業・活動の実施を自粛してください。
- 不要不急の外出の自粛、3つの密（密集、密接、密閉）を避けるなど、自己感染を回避するとともに他人に感染させないよう徹底してください。

【活動レベル 2：当該都道府県が感染拡大注意の対象地域】

- 参加者が都道府県をまたいで移動する事業・活動については、自粛してください。
- 各都道府県知事によるイベントの開催制限が解除となった場合は、比較的小規模な事業について、十分な感染対策を講じた上での各都道府県協会での主催事業の実施が可能となります。
- 比較的小規模とは「最大でも 50 人程度」と想定されます。（施設要件やコートの大ささ、必要最低限のスタッフ等によって適宜対応を推奨します）
- なお、観客が想定される事業については原則無観客とし、参加者は移動中の感染リスク対策をしっかりと行うことが求められます。

【活動レベル 3：当該都道府県が感染観察であり、他地域で政府の 3 区分が混在】

- 同一地域内の都道府県が全て「感染観察」で、且つ事業主体である各都道府県協会の自治体首長によるイベントの開催制限が解除されている場合は十分な感染対策を講じた上でブロック事業の開催が可能となります。
- 各都道府県知事によるイベントの開催制限が解除となった場合は、大規模な事業について、十分な感染対策を講じた上での都道府県内事業が可能となります。
- 大規模とは屋内についての参加者数は「100 名以下、且つ定員の 50%以下」が開催の目安となります。（施設要件やコートの大ささ、必要最低限のスタッフ等によって適宜対応を推奨します）
- なお、観客が想定される事業については原則無観客とし、参加者は移動中の感染リスク対策をしっかりと行うことが求められます。

【活動レベル 4：全ての都道府県が感染観察の対象地域】

- 各都道府県知事によるイベントの開催制限、他県への移動制限が全ての都道府県において解除となった場合は、十分な感染対策を講じた上で JHL など一部全国大会開催（一部制限を含む可能性あり）が可能となります。
- 参加者は移動中の感染リスク対策をしっかりと行うことが求められます。

- なお、観客が想定される事業については、生命・健康の安全確保を最優先とし動員可能ですが、開催地域の状況に応じて段階的に増員していくことを推奨します。

【活動レベル5：全ての都道府県で感染観察状態が解消】

- 十分な感染対策を講じた上で全国的規模の JHA 主催事業の完全実施が可能となります。
- 参加者は移動中の感染リスク対策をしっかりと行うことが求められます。
- なお、観客が想定される事業については、生命・健康の安全確保を最優先とし動員可能です。

※イベントなどの開催制限

実施については、適切な感染防止策が実施されていること、イベント前後の交流などを極力避けること、イベントの出演者（選手・審判・運営スタッフ含む）や観客の移動中や移動先における感染防止のための適切な行動管理（夜の街への外出など感染リスクのある行動の回避など）を行うことが大前提となります。

① 5月25日から6月18日

- 屋内であれば100以下、かつ収容定員の半分程度以内の参加人数であること。
- 屋外であれば200名以下、かつ人と人との距離を十分に確保できること。

② 6月19日から7月9日

- 屋内・屋外ともに1,000人以下であること。
- 上記の人数要件に加え、屋内にあっては収容定員の半分程度以内の参加人数にすること。
- 屋外にあっては人と人との距離を十分に確保できること（できるだけ2m）

③ 7月10日から31日

- 屋内・屋外ともに5,000人以下であること。
- 上記の人数要件に加え、屋内にあっては収容定員の半分程度以内の参加人数にすること。
- 屋外にあっては人と人との距離を十分に確保できること（できるだけ2m）。

※上記の人数は、主催者と参加者のいる場所が明確に分かれている場合（例えばプロスポーツイベントの選手と観客など）には参加者数のみ計上することとし、主催者と参加者のいる場所が明確に分かれていない場合は両者を合計した数とする。

※イベントの無観客開催についての指針

全国的な移動を伴うイベント（プロスポーツなど、本ガイドラインでは JHL など）については、主催者において選手・チーム・審判・運営スタッフ等に対して適切な感染予防策（例えば、選手等に発熱や感冒症状がある場合の出場自粛、控え場所等における三密回避等）を講じることやイベントの選手・出演者、観客等の移動中や移動先における感染防止のための適切な行動管理（例えば、夜の街への外出等の感染リスクのある行動の回避）を確保することを前提として、

- まずは6月19日以後、無観客で開催することを求めていくこと。
- 7月10日以後は上記（1）のとおり的人数、収容定員に係る人数割合及び人と人との距離に係る要件によること。

いずれにしても、こうしたイベントを開催しようとする場合には、事前に各都道府県と主催者側とで十分に調整することが適切である。

【ハンドボール競技の特性と再開の目安に合わせた再開のスケジュール】

- ① 6月1日から練習再開 対外試合まで約3週間から6週間
- ② 6月19日から7月9日までの間で、県内や隣県からのチームを招いての対外試合（2から3校）の実施
- ③ 7月10日から7月31日の間で、地区大会及び県内規模の大会の実施、参加
- ④ 8月1日から約3週間の間でブロック大会、県外チームとの合宿など宿泊を伴う大会の実施
- ⑤ 8月28日から日本リーグの実施

※全国規模の大会としては、全国的な移動を伴うが、同一場所での試合数や参加チーム数が少ないこと、選手・観客に対しても十分な感染症対策を講じることが可能な組織、大会であることから、他の全国大会に先んじて実施することが決定している。

- ⑥ 9月以降に開催される日本協会及び各連盟の主催の全国大会については、開催地都道府の感染状況や防止対策の基準を考慮して、開催地自治体・協会と協議し判断する。
 - 11月 全日本学生選手権（中止決定）
 - 12月 日本選手権（実施予定）、JOC ジュニアオリンピックカップ（中止決定）
 - 3月 全国高校選抜、全国春の中学生大会

※概ね再開した高校部活動の再開の6月1日を起点とした場合の日程の目安です。行政本部、教育委員会、医療機関の考え方や対応また、今後の感染拡大状況によって変わってきますので、必ず関係自治体、関係団体内で相談の上、大会を実施してください。

競技会の実施の基本的な考え方については、プロ野球、JリーグなどプロスポーツやIHFの通知にもある通り、競技会参加者は、PCR検査や抗体検査などが必須条件となっているなど厳しいものです。しかし教育現場では、新しい生活様式を守った中での学校の再開、部活動の再開が始まっているのも確かです。このような状況の中で、まずは最大限に感染防止対策を施し、周りの理解を得た上で、万全な体制で大会を実施していくことが肝要です。厳しい状況下での競技再開ですが、ご協力をお願いいたします。

(2) 大会開催についてのガイドライン《大会・イベント実施の基本的な考え》

次のガイドラインはハンドボール競技のイベントを再開における感染拡大予防のための留意点について、専門家会議の提言等、スポーツ庁にてまとめたものを参考にして作成しています。ただし、開催については、各自治体との感染状況や行政・施設との調整、許可を受けた上で実施する必要があります。また、別途定めた感染症対策チェックリスト（本文書の付属文書）に沿っての運用をお願いします。

a 主催者の義務

大会実施のためのチェックリストに沿って、準備、運営を行うことを大前提とします。

● 大会実施の基準

当面の間、チームがゲームのできる状態になってから、早くても3週間後から大会できるように想定します。

- ① まずは50名以上が集まる利用でないこと。2チームの対抗戦、地区大会から県大会、そしてブロックなど徐々に広範囲で実施
- ② 県外からの参加者がいないこと。※県をまたいでの移動が常態化されるまでとする。
- ③ 宿泊を伴わないこと。
- ④ 当面の間は観客席は無観客とすること。（ただし、送り迎えの保護者、チーム関係者は、広いスペースと人と人との距離が2m以上の間隔が取れる場所が確保していれば、観戦可とする）

※徐々に大会の規模が大きくなった際でも、以下気を付けること。

- ⑤ 1週間以上の宿泊を伴う長期の大会は行わないこと。
- ⑥ 2チーム以上が同じ宿泊場所にならないよう手配を行うこと。
- ⑦ 同時に多くのチームが試合会場に衆参しないように、試合時間を管理すること。また、チームにも当該試合に必要な時間帯以外に会場に滞在しないように努めること。

- 当日の参加受付時の留意事項

イベントの主催者は、イベント当日の受付時に参加者が密になることへの防止や、安全にイベントを開催・実施するため、以下に配慮して受付事務を行うこと。

- ① 受付窓口には、手指消毒剤を設置すること。
- ② 発熱や軽度であっても咳・咽頭痛などの症状がある人は入場しないように呼び掛けること（状況によっては、発熱者を体温計などで特定し入場を制限することも考えられる）。
- ③ 人と人が対面する場所は、アクリル板、透明ビニールカーテンなどで遮蔽すること。
- ④ 参加者が距離をおいて並べるように目印の設置等を行うこと。
- ⑤ 受付を行うスタッフには、マスクを着用させること。
- ⑥ 当日の受付のほか、イベント前日の受付を行い混雑を極力避けること。
- ⑦ イベント当日に、参加者から以下の事項を記載した書面の提出を求める「氏名、年齢、住所、連絡先（電話番号）」※個人情報の取扱いに十分注意すること。

- （大会実施の留意事項）

- ① プレー中以外はマスクの着用を徹底させること。
- ② 換気の悪い密閉空間にしないこと（密閉対策として定期的な換気を実施すること）。
- ③ 人が密集する状況をつくらないこと（サイン会時、ファンとの接触など密集対策として、人との間隔をできるだけ2m（最低1m）空けること）。
- ④ 近距離での会話や発声が行われる状況をつくらせないこと（密接対策として、可能な限り真正面での会話及び大声を出しての指導等は避けること）。
- ⑤ 受付、会場内でのアルコール消毒液の準備。
- ⑥ マスク着用の徹底と予備マスクの準備。
- ⑦ 共有物の適正な管理及び消毒の徹底。
- ⑧ 更衣室の利用方法の徹底（三密にならない対策として、着替えなど利用は15分以内、ミーティングのための広い場所の確保、利用前後の消毒）。
- ⑨ 観戦可となった場合には、観客席は概ね定員の4分の1（座席は隣合わせも、前後も1席以上開けること）から許可すること。将来的には、1000人もしくは2分の1ま

でから上限なしの2分の1までを段階的に増やすが、体育館、保健所など防止対策と医療体制が整っていることが条件となる。

- ⑩ 入場時の導線の確保、チケット購入、入場時のソーシャルディスタンスの確保。
- ⑪ ドリンクの提供は行わず、各自で持参し、ゴミなどの処理も各チームが行うこと。
- ⑫ 参加の競技役員、補助役員の健康状態を把握すること。また、参加者の連絡先も確認しておくこと。
- ⑬ ゴミの廃棄 鼻水、唾液などが付いたごみ及び両面テープなどは、ビニール袋に入れて密閉して縛り、ゴミを回収する人は、マスクや手袋を着用することが求められる。また、マスクや手袋を脱いだ後は、必ず石鹸と流水で手を洗い、手指消毒すること。

※その他の留意事項：

主催者は、万が一感染が発生した場合に備え、個人情報取り扱いに十分注意しながら、イベント当日に参加者より提出を求めた書面については、少なくとも1月以上保存しておくこと。また、大会終了後に、参加者から新型コロナウイルス感染症を発症したとの報告があった場合や地域の生活圏において感染拡大の可能性が報告された場合の対応方針について、開催自治体の衛生部局とあらかじめ検討しておくこと。この場合の参加者とは、観客・選手、チーム、審判、運営スタッフを含む。

b 参加者（選手、役員、審判員、運営スタッフ、観客など）の義務

- ① 以下の事項に該当する場合は、自主的に参加を見合わせる（イベント当日に書面で確認を行う）。
 - 体調がよくない場合（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）
 - 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
 - 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、地域等の渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合
- ② マスクを持参すること（参加受付時や着替え時等のスポーツを行っていない際や会話をしている際にはマスクを着用すること）。
- ③ こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施すること。
- ④ 他の参加者、主催者スタッフ等との距離（できるだけ2m以上、最低1m）を確保すること。（障がい者の誘導や介助を行う場合を除く。）
- ⑤ 試合中に大きな声で会話、応援等をしないこと。
- ⑥ 感染防止のために主催者が決めたその他の措置の遵守、主催者の指示に従うこと。
- ⑦ イベント終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に

対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告すること。

- ⑧ クイズボトルは個人で準備。回し飲み厳禁。
- ⑨ タオルも使い回しは厳禁。衣服も同様。
- ⑩ ミーティングなどは3密に注意。
- ⑪ レフェリーについては以下の注意をすること。
 - 控え室は密を避けるため、当該試合と次の試合の2ペアのみが使用し、他のレフェリーは競技会場内での指定された席で待機する。
 - 選手、チーム役員・競技役員との握手やハイタッチ等を行わない。エアタッチや会釈で済ませる。
 - 通信機器等を使い回すときは、必ずウイルス除去機能のあるウェットタオル等を使用する。
- ⑫ テーブル役員については以下の注意をすること。
 - 必要最小限の人員で対応。(TD2、SK、TKの4名)
 - 握手等はレフェリーと同様行わない。
 - 筆記用具等は、個人のもので持参する。テクニカルオフィシャルはストップウォッチ、ホイッスルも持参したものを使用。テーブルの笛は、電子ホイッスル、ホーンが望ましい。
 - テーブルに置く機材(筆記用具なども含む)は試合ごとに消毒すること。

5. 参考リンク

● 【厚生労働省】

- 新型コロナウイルス感染症について
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
- 新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針
https://corona.go.jp/expert-meeting/pdf/kihon_h_0514.pdf
- 新型コロナウイルス感染症に関する Q&A
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html
- 新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html

● 【文部科学省】

- 新型コロナウイルス感染症に対応した小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校等における教育活動の再開等に関する Q & A
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

● 【スポーツ庁】

- スポーツ関係の新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドラインについて
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop01/list/detail/jsa_00021.html

● 手洗いの見本映像（BuzzFeed Japan）

<https://www.youtube.com/watch?v=X8741qt1pgw>

● 【公益財団法人日本スポーツ協会】

- スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン
<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/jsपो/guideline2.pdf>
- スポーツイベント再開に向けた感染拡大予防ガイドラインの改訂について
<https://www.japan-sports.or.jp/news/tabid92.html?itemid=4173>
- スポーツイベント開催・実施時の感染防止策チェックリスト（主催者向け①②）
https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/jsपो/guideine_checklist2.pdf

- 【JSPO 公認スポーツ指導者限定】安全に配慮したスポーツ活動の再開に向けた考え方について
<https://www.japan-sports.or.jp/coach/news/tabid884.html?itemid=4167>

- 【独立行政法人日本スポーツ振興センター ハイパフォーマンススポーツセンター (HPSC) 】
 - 臨時特設サイト
<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/news/httpswwwjpnsportgojphpscfnathlete/tabid/696/Default.aspx>
 - 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 対策としてのスポーツ活動再開ガイドライン (HPSC 版)
別添資料として以下を含む：
 - ・ 障害予防のためのフィジカルチェック<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/katudousaikaiguide.pdf>

- 【公益財団法人日本サッカー協会】
 - JFA サッカー活動の再開に向けたガイドライン (47 都道府県サッカー協会/9 地域サッカー協会向け)
https://www.jfa.jp/about_jfa/guideline.html

- 【公益財団法人日本バスケットボール協会】
 - 新型コロナウイルス感染症に関するバスケットボール活動再開ガイドライン策定のお知らせ <http://www.japanbasketball.jp/news/55909>

付属文書 2：試合を開催するために必要な関係者の最少人数（2チームでの試合の一例）

種別	人数
ホームチームのプレーヤー	16
アウェイチームのプレーヤー	16
ホームチームのベンチスタッフ（監督・コーチ）	2
アウェイチームのベンチスタッフ（監督・コーチ）	2
ホームチームの帯同スタッフ（部長、GMなど）	4
アウェイチームの帯同スタッフ（部長、GMなど）	4
ホームチームの帯同医師	1
アウェイチームの帯同医師	1
ホームチームの帯同トレーナー	1
アウェイチームの帯同トレーナー	1
マッチデードクター（開催地派遣）	1
マッチデー看護師（開催地派遣）	1
その他の医療専門家（開催地派遣）	2
警備員	4
レフリー	2
アシスタントレフリー	2
テクニカルデレゲート、オフィシャル（TD2、SK1、TK1、リザルト2）	6
マッチオフィシャル	1
モッパ	4
JHA 及び/または関係団体責任者	1
運営責任者	1
運営スタッフ	10
放送局のクルー（カメラマン、ラインランナー、フロアマネージャー等）	20
場内アナウンス	2
清掃関係（更衣室、コート松脂の清掃と準備、片付け含む）運営スタッフ除く	20

付属文書 3：アスリートのメンタルヘルスチェック表

ハイパフォーマンススポーツセンター 国立スポーツ科学センター 心理グループ作成
2020年5月29日

長期的な活動の自粛により、メンタル面に影響を及ぼしている可能性があります。

以下の質問に率直にお答えください。

1) 外出（活動）制限がされていた間の食事の様子はいかがでしたか？

1. 問題なく、とれていた
2. 問題があった（理由を具体的に：例「ストレスでたくさん食べることがあった」など）

()

2) 外出（活動）制限がされていた間の睡眠の様子はいかがでしたか？

1. 問題なく、とれていた
2. 十分にとれないことがあった
（理由を具体的に：例「活動の自粛でいろいろと考えてしまい、眠れないことがあった」など）

()

3) 最近1週間のあなたの気分はどのような様子ですか？以下に①～⑥の気分が書かれています。

それぞれの気分について、最近1週間を振り返り、1～5の数値に○をつけてください。

	① 緊張・そわそわ・心配	② 楽しくない・悲しい・寂しい	③ 腹がたつ・イライラ	④ 元気いっぱい・気分がすっきり	⑤ 疲れた・ぐったり	⑥ わからない・うまく考えられない
非常に高い	5	5	5	5	5	5
やや高い	4	4	4	4	4	4
ふつう	3	3	3	3	3	3
やや低い	2	2	2	2	2	2
非常に低い	1	1	1	1	1	1

※①・②・③・⑤・⑥が低く、④が高い状態が良いとされています。①・②・③・⑤・⑥の高い状態が2～3週間続いたり、高い原因が分からないと注意が必要です。気になることがあれば、心理の専門家や医師に相談することをお勧めします。

4) 練習・トレーニングを再開するにあたり、心配事がありますか？

どのようなことでも構いませんので、気になること・困っていることがあれば、何でも記載してください。

4-1) その心配事の解決策がある方は、それについても記載してください。

5) メンタル面のことで何か相談したいことがあれば、躊躇（ちゅうちょ）することなく、心理の専門家や医師、または関係者に相談することをお勧めします。

※「アスリートのメンタルヘルスチェック表」の見方

- A. 1)と2)の質問で、両方とも2と答えた方は、コンディションが万全でないと考えられます。
- B. 3)の質問で、「①・②・③・⑤・⑥の気分が高く、その状態が2～3週間続いたり、その高い原因が分からない」場合には、メンタル面の状態はよくないと考えられます。
- C. AとBの両方に当てはまる方は、心理の専門家や医師、または関係者に相談することをお勧めします。

【トレーニング再開におけるメンタル面の注意事項】

- ① 本格的な練習・トレーニングを再びスタートできることで、高いモチベーションや意気込みをもっていらっやると思っています。そのような時は、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ります。最初は、焦らず、無理をせず、少しずつ行いましょう。
- ② 久しぶりにチームメイトに会い、練習・トレーニングを一緒に行うことは、とてもうれしいことだと思います。しかし、活動自粛期間中は、それぞれの活動量や質が違います。自粛中にできたこと／できなかったことには個人差がありますので、周りを見て焦ることは禁物です。他の人と比較するのは止め、自分のペースで行いましょう。
- ③ チームメイトや指導者を見るとやる気にみなぎっていますが、自分は「それほど気持ちが盛り上がっていない」、「どうもやる気がでない」ということがあるかもしれません。そのような時に、無理に行うと、ケガにつながる可能性があります。気持ちに変化を感じた時には、心理の専門家、医師、または関係者に相談することをお勧めします。

参考資料

・ハイパフォーマンススポーツセンター

【臨時特設サイト】（競技団体、アスリート向け）について

<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/news/httpswwwjpnsportgojphpscfnathlete/tabid/696/Default.aspx> 2020年5月29日)

- ・竹中晃二. 運動と精神的疲労～「善玉」, 「悪玉」としての疲労～. 体育の科学 52(3): 191-197, 2002.
- ・辰見康剛, 篠原純司, 栗谷健礼, 中村奈菜. 大学女子アスリートの気分・感情とスポーツ外傷・障害発生の関係性 日本語版 POMS 短縮版による検討 一. 日本アスレティックトレーニング学会誌, 5(1): 35-41, 2019.
- ・U.S. Olympic & Paralympic Committee Announces Mental Health Taskforce by United States Olympic & Paralympic Committee. <https://www.teamusa.org/News/2020/April/03/US-Olympic-Paralympic-Committee-Announces-Mental-Health-Taskforce> 2020年4月3日)
- ・Williams, J. M., & Andersen, M. B. Psychosocial antecedents of sport injury: Review and critique of the stress and injury model'. J appl sport psychol, 10(1), 5-25, 1998.

付属文書 4：感染防止ためのチェックリスト（大会主催者用）

<大会主催者として全体を通して行うべきこと>

- 感染防止のために実施すべき事項を主催者や参加者が遵守出来るようにチェックリストにする
- 会場内を定期的に巡回し、実施すべき事が遵守出来ているかを大会責任者の指示で担当が確認する
- 感染者が発生した場合に備えて、提出を求めた書面は1カ月以上の保存期間を定め保存する
- 大会後に参加者が新型コロナウイルス感染症発症にかかった場合は必ず本部へ報告を行う。
- 地域の生活圏において感染拡大の可能性が報告されたりした場合の対応方針について、施設の立地する自治体の衛生部局と事前に検討しておく
- 障がい者や高齢者など利用者の特性にも配慮する
- 大会では必ず感染防止担当者を配置し、大会責任者の下で感染防止に努める

<大会主催者として参加者に求めるべきこと>

- 下記の事項に該当する場合は、自主的に参加を見合わせる（利用当日に書面で確認を行う）
 - 発熱（おおむね 37 度 5 分以上）の有無
 - 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状、嗅覚や味覚の異常
 - だるさ、倦怠感、息苦しい（呼吸困難）、疲れやすい等
 - 陽性と診断された方との濃厚接触の有
 - 同居家族や身近な知人に感染の疑いがある方
 - 過去 14 日以内に入国制限／入国後の観察期間が必要な国、地域等への渡航や当該在住者との濃厚接触があった方
- マスクは持参し、着用する（受付や更衣室等のスポーツをしていない場所でもマスクを着用する）
- 手洗いはこまめに行い、アルコール（代替品でも可）による手指消毒を実施する
- 参加者同士やスタッフ等との距離はできるだけ確保する（目安 1 m、できれば 2 m）
- 試合中に大きな声で会話、応援等をしない
- 感染防止をするために主催者が決めたルールや処置等の指示を遵守する
- 大会終了後 2 週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告する
- 試合前後のミーティングや挨拶等においても、3つの密となる密閉空間、密集場所、密接場面を避ける

<大会当日に主催者が対応すべきこと（準備すべきこと）>

- 会場の受付や出入口には、手指消毒剤を設置する
- 軽度であっても咳・咽頭痛などの症状がある人は入場しないように呼びかける（入場制限等の実施）
- 整列が必要な場合は、参加者同士の距離が空くように目印等を設置する
- 受付時での書面記入や現金授受等を避けるための方法としてインターネット等を活用した受付の普及を図る
- 人と人が対面する場所（記者会見場など）は、透明ビニールカーテンなどで遮蔽する。もしくは、オンライン会見などの設備を設置して、ミックスゾーンを廃止する。

・当日の参加者には以下の事項を記載した書面の提出を求める

- 代表者の住所、連絡先（電話番号）と全員の氏名、年齢の記載した名簿（個人情報の取扱注意）
- 大会当日の体温および大会前2週間における以下の事項の有無（全員分）
 - 発熱（おおむね 37 度 5 分以上）の有無
 - 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状、嗅覚や味覚の異常
 - だるさ、倦怠感、息苦しい（呼吸困難）、疲れやすい等
 - 陽性と診断された方との濃厚接触の有無
 - 同居家族や身近な知人に感染の疑いがある方
 - 過去 14 日以内に入国制限／入国後の観察期間が必要な国、地域等への渡航や当該在住者との濃厚接触の有無

<大会当日に主催者が対応すべきこと（チェックすべきこと）>

・感染防止グッズ品（マスク等）の持参について

- 参加者はマスク等（できればアルコールも含む）を持参させる。※しているか確認する
- 競技を行っていない間は、マスクを着用させる。※求める

・大会参加前後や大会期間中の留意事項について

- 試合前後のミーティングや挨拶等においても、3つの密となる密閉空間、密集場所、密接場面を避ける ※避けるよう指導する
- 会話時は必ずマスクを着用するなどの感染対策を徹底する

<主催者が大会実施のために行うべきこと、対応すべきことについて>

・主催者、運営者、協力者全員の体調管理の確認

- 大会当日の体温および大会前2週間における以下の事項の有無（全員分）
- 発熱（おおむね37度5分以上）の有無
- 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状、嗅覚や味覚の異常
- だるさ、倦怠感、息苦しい（呼吸困難）、疲れやすい等
- 陽性と診断された方との濃厚接触の有無
- 同居家族や身近な知人に感染の疑いがある方
- 過去14日以内に入国制限／入国後の観察期間が必要な国、地域等への渡航や当該在住者との濃厚接触の有無

・会場および競技等の備品類について

- 会場内では、密閉空間とならないよう、十分な換気を行う（窓やドアをすべて開放する）。
- 定期的に換気を行い、空調活用と扇風機の併用を行う。競技時間以外、試合の前後、ハーフタイムなどの時間での換気（目安は30分に一度）。
- 試合で使用するボールについては複数個（4個以上が望ましい）用意し、こまめに消毒や布等で清掃を行い、交換しながら使用する
- オフィシャル席、得点操作盤、得点板、モップやその他備品類もこまめな消毒を行う（目安は1試合ごとに、担当が対応することに行う）
- オフィシャル席でTDが使用する笛や飛沫感染を防ぐためにも電子ホイッスル等を活用する

・運営および式典等の簡略化について

- 試合前後に行う挨拶については、握手は行わず一礼のみとする
- 開会式・閉会式、および表彰式については簡略化するための挨拶等は代表のみの対応する
- 開会式・閉会式、および表彰式へのチーム参加者は代表1人～2人の対応する
- 開会式・閉会式ではマスクを着用する

・休憩場・待機場スペースおよび更衣室について

- 参加者と密になることを避けるためにも広さにはゆとりを持たせる（障がい者の介助を行う場合を除く）
- ゆとりのある広さを持たせることが厳しい時は、入室できる数を制限する等の措置を行う
- テーブル、イス、ドアノブ等複数の人が触れる箇所は、こまめに消毒する（場所等がわかるリストの作成など）
- 換気用小窓の開閉をこまめに行い、換気扇は常に回し、絶えず空気の入替えをする

・手洗い場、トイレの利用について

- 手洗い場には石鹼を用意する（ポンプ型）。手洗い要領の掲示
- 手を拭くためのペーパータオルを用意する
- 手洗いが難しい場合は、アルコール等の手指消毒剤を用意する
- トイレ内のドアノブ、水洗トイレのレバー等は、こまめに消毒する

・競技中の注意事項について

- ハーフタイムでは必ず換気など適切な感染防止対策を取る
- 試合がスタートする前の円陣やベンチでの集合時は、できるだけ密集・接触を避けるようにする
- ハイタッチは腕タッチにとどめる
- 普段共有で使用していたタオル、ボトル、アイシングバッグなどは共用禁止とする

・観客（来賓、一般観客）の管理

- 観戦場所が狭いスペースの場所は入場許可を見合わせる
- 出入口付近通路に消毒剤を設置する
- 観客同士が密な状態とならないようにあらかじめ観客席数を減らすなどの対応をとる
- 試合前後の一斉移動をコントロールする
- スリッパの貸与は控えて、外履きを入れるための袋等を持参するよう促す
- 応援ルールを決め、大声での声援を送らないことや会話を控えるなどの周知する
- 会話をする場合はマスクを着用すること等の周知する

・ゴミの処分

- 唾液や鼻を噛んだティッシュなどが付いたごみは、ビニール袋に入れて密閉する
- ゴミを回収する人はマスクや手袋を必ず着用する
- 回収で使用したマスクや手袋を脱いだ後は、必ず石鹼と流水で手を洗い、手指消毒する

付属文書 5：感染防止ためのチェックリスト（参加者用）

<参加者が遵守すべき事項について>

※ここでいう参加者とは、チーム（選手、役員、その他チーム関係者すべて）とします。

- 下記の事項に該当する場合は、自主的に参加を見合わせる（利用当日に書面で確認を行う）
 - 発熱（おおむね 37 度 5 分以上）の有無
 - 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状、嗅覚や味覚の異常
 - だるさ、倦怠感、息苦しい（呼吸困難）、疲れやすい等
 - 陽性と診断された方との濃厚接触の有
 - 同居家族や身近な知人に感染の疑いがある方
 - 過去 14 日以内に入国制限／入国後の観察期間が必要な国、地域等への渡航や当該在住者との濃厚接触があった方
- マスクは持参し、着用する（受付や更衣室等のスポーツをしていない場所でもマスクを着用する）
- 手洗いはこまめに行い、アルコール（代替品でも可）による手指消毒を実施する
- 参加者同士やスタッフ等との距離はできるだけ確保する（目安 1 m、できれば 2 m）
- 試合中に大きな声で会話、応援等をしない
- 感染防止をするために主催者が決めたルールや処置等の指示を遵守する
- 大会終了後 2 週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告する
- 試合前後のミーティングや挨拶等においても、3つの密となる密閉空間、密集場所、密接場面を避ける