



2020年7月作成  
京都府ドッジボール協会 理事長 齋藤 誠

### 練習時における感染防止対策について

6月からチーム練習を開始されているチームもあるかと思いますが、京都府ドッジボール協会として、チーム練習時に於けるガイドラインを作成しましたので、チームの指導者、選手、保護者の皆さま、ご一読いただき、感染防止に努めていただきたいと思います。

感染防止の対策として、『こまめな手洗い消毒』、『ソーシャルディスタンスを保つ』、『3密を避ける』、『飛沫感染を防ぐ』、『接触感染を防ぐ』、『自己免疫力を高める』ことが大切です。

チームの指導者、保護者は感染予防についての確かな判断の下、持続的に感染防止対策を行いながら練習（指導）に取り組んでいただきますようお願い申し上げます。

#### 1.指導者、保護者、選手が事前に把握しておくこと

- ①以下の事項に該当する場合は参加を見合わせる。（書面で参加者全員の健康状況を記録するのが望ましい）
  - 1)検温及び体調に関する聞き取りを行い、少しでも体調不良・不安がある場合。
  - 2)本人及び同居人に発熱・咳・喉頭痛・だるさ・息苦しさ・嗅覚味覚の異常・風邪の症状がある場合
  - 3)同居人や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合。
  - 4)過去14日以内に政府からの入国制限、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マスクを着用（持参）する。  
**※運動している時を除く。**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する際にはマスクを着用すること。
- ③着替えを持参する。
- ④こまめな手洗い又はアルコール等による手指消毒を実施する。  
**（石けんやハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと1万分の1に減らせます。）**
- ⑤人との距離を十分確保する。**（最低1.0m以上）目標は2m!**（障がい者の誘導や介助を行う場合を除く）
- ⑥練習中大きな声で会話、応援をしない。
- ⑦飲料水の回しのみをしない。紙コップ等で飲料水を配らない。
- ⑧飲食物の提供はしない。必要な場合は各自が持参する。
- ⑨使用する施設管理者の指示に従うこと。
- ⑩万が一新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、施設管理者に速やかに濃厚接触者の有無等について報告すること。

---

## 2. 練習場において

---

◎参加者全員の体調管理・衛生面の徹底！

- ①参加者が万全の体調であるかの確認をする。（別添、症状チェックリスト表は保管をすること。）
- ②練習会場に入る前（入った後すぐ）手洗い（石鹸やハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒）、または手指の消毒をする。
- ③練習会場のすべての窓、ドアを開け換気を行う。  
（室内温度が大きく上がらない又は下がらないよう注意しながら、定期的な換気を行いましょう。  
窓を使った換気を行う場合、風の流れができるよう、2方向の窓を、1時間に2回以上、数分間程度、全開にするのが望ましい。）
- ④各自の荷物はバラバラに置き（子供達が一度に荷物の所へ集まらないように）飲み物やタオルも同様にする。
- ⑤休憩・水分補給時には前後左右のスペースを取るよう心がける。
- ⑥練習中・休憩中を問わず他人とのおしゃべりや、声出しなどの行為は極力避ける。
- ⑦他人の身体に直接触れることはしない。
- ⑧トイレに行ったら、必ず手洗いをする。
- ⑨常にソーシャルディスタンスを意識した練習を心がける。
- ⑩熱中症予防のため、水分をこまめにとる。
- ⑪身体や手に触れる器具は、使用前・後に必ず消毒をする。  
（人がいる環境に、消毒や除菌効果を謳う商品を空間噴霧して使用することやマスクに直接噴霧し、薬剤を吸引してしまうような状態は健康影響のおそれがあることから推奨されていません。）
- ⑫休憩時には、手洗い（手指の消毒）、うがいをを行う。
- ⑬複数のボールを投げたり捕ったりした場合、適時着替えを行う。
- ⑭使ったボールは休憩時に必ず消毒を行う。※ボール表皮への消毒剤の使用についてHP(株)モルテン 下記参照
- ⑮自分の持ち物（使用したマスク、タオル等）は、自分のかばんの中に必ず入れる。

---

## 3. 練習中では

---

- ①靴底を触らない。靴底を触ってしまった場合は必ず手洗い（手指の消毒）を行う。（見守る側も看視）
- ②電子ホイッスル等の使用を推奨します。（飛沫が空気中に浮遊する環境においてはクラスター感染が発生しやすいため、換気や人との距離が十分確保出来ない場合に、審判や指導者が笛を使用することが飛沫感染の高いリスクを伴います。）
- ③競技用具を使用した場合は使用後に必ず消毒をする。（旗、タイマー等）
- ④指導者は伝えることは最低限にし、話す機会を減らす。話す時はマスクを着用する。
- ⑤個人で取り組む練習を取り入れ、複数で行う練習をなるべく減らす工夫をする。
- ⑥ランニングは揃って走らない。時間差をつける。間隔はあけて密にならないようにする。
- ⑦なるべくかけ声（声）を出さない対策をする。大きな声で会話、応援等をしない。
- ⑧ペアでボールを使う場合は、決まったペアで行い、1つのボールに触る人を極力少なくする。
- ⑨休憩時間（5分、10分）をこまめにとる。

## 4. 練習終了後

- ①使用した場所のガイドラインに従い消毒を行う。無い場合でも自主的に消毒を行うこと（下記参照）。
- ②終了後は速やかに使用した場所から退出する。
- ③手洗い、うがい、着替え等、身の回りを清潔に保つ。

**新型コロナウイルス感染症対策**

消毒や除菌効果をうたう商品は、**目的に合ったものを、正しく選びましょう。**

➤ **チェックポイント**

使用方法 有効成分 濃度 使用期限

※商品の購入の際には、必ずこの4点をチェックするようにしましょう。

**① 手指のウイルス対策**  
こまめな手洗いを心がけましょう。  
石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いをすることで、十分にウイルスを除去できます。さらに消毒剤等を使用する必要はありません。

**② 物品のウイルス対策**  
テーブル、ドアノブなどの身近な物の消毒には、塩素系漂白剤や、一部の家庭用洗剤等が有効です。

**③ 空間のウイルス対策**  
定期的に換気してください。  
注) まわりに人がいる中で、消毒や除菌効果をうたう商品を空間噴霧することは、おすすめしていません。

参考) 新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について (厚生労働省・経済産業省・消費者庁特設ページ)

[https://www.caa.go.jp/notice/assets/consumer\\_system\\_20200626\\_01.pdf](https://www.caa.go.jp/notice/assets/consumer_system_20200626_01.pdf)

これからの時期は、熱中症の予防をしっかりと行いましょう。

こまめな水分・塩分の補給、休憩を確保し、『手洗い』、『消毒』、『ソーシャルディスタンス』を心がけましょう。

京都府ドッジボール協会 理事長 齋藤 誠

### 参考文献

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 (スポーツ庁)

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop01/list/detail/jsa\\_00021.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop01/list/detail/jsa_00021.html)

新型コロナウイルス感染症対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について (スポーツ庁)

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop05/jsa\\_00010.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html)

安全に運動・スポーツをするポイントは? (スポーツ庁)

[https://www.mext.go.jp/sports/content/20200522-spt\\_sseisaku01-000006777\\_2.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/content/20200522-spt_sseisaku01-000006777_2.pdf)

ボールの表皮への消毒剤の使用について (株)モルテン スポーツ事業本部)

<https://www.molten.co.jp/sports/jp/news/campaign/pdf/20200601.pdf>

新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について (厚生労働省・経済産業省・消費者庁特設ページ)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/syoudoku\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/syoudoku_00001.html)