

運動・スポーツ活動における

新型コロナウイルス感染症の感染拡大・集団感染を 防止するためのガイドライン

秋田県観光文化スポーツ部スポーツ振興課

令和2年10月

1 新型コロナウイルス感染症についてしっかり理解しましょう

- ・新型コロナウイルス感染症は、ウイルスが目や鼻、のど、気管、気管支等の粘膜にある細胞の中に入り込み、増えることで感染します。
- ・ウイルスは、健康な皮膚の表面に付着するだけでは感染しません。他の人の汗から感染することはありません。
- ・発症しても80%の人は軽症のまま治ります。無症状の人からも周囲へ感染させることがあります。
- ・症状が出る1～3日前から周囲に感染させることが分かってきました。
- ・感染した人が近くにいっても、互いにマスクをしていれば感染のリスクが十分小さくなります。

感染症に対する正しい知識をもちましょう。そのためにも、小学校や中学校、高等学校では、学校医・学校薬剤師等と連携した保健管理体制を整備しましょう。

2 日常生活で自己管理をしっかりしましょう

- ・周囲の人と2m（最低1m）の間隔をとるなど、十分な距離を確保しましょう。
- ・熱などの症状がなくても、マスクを正しく着用しましょう。
- ・帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手洗いや手指消毒をしましょう。
- ・手洗いは、水と石けんで30秒以上かけましょう。手洗い後は、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かしましょう。手指消毒は、濃度70%以上のエタノール消毒液をたっぷり使って行いましょう。携帯用のアルコールを持っているといつでも、どこでも手指消毒ができます。
- ・正しいマスクの着用の仕方や、手洗いの仕方などのポスターやリーフレット等を見やすいところに貼っておきましょう。
- ・クラスター（集団）の発生を予防するため、「密閉空間」、「密集場所」、「密接場面」の「3つの密」を避けましょう。

- ・接触確認アプリ（COCOA）や秋田県版新型コロナ安心システムを活用しましょう。

スポーツをする人だけでなく、指導者や家族など全ての関係者の、日常生活を営む上での基本的な感染防止対策を徹底することが大切です。

3 運動・スポーツを始める前に確かめましょう

- ・選手は体調をチェックしましょう。右のような症状がある場合は活動をやめ、早めに医療機関に相談しましょう。
- ・同居家族や身近な人に右のような症状が現れている場合や陽性者との濃厚接触の場合、過去14日以内の海外渡航をしたり、またはそのような人と濃厚接触がある場合も同じです。
- ・体温や症状、脈拍、体重、痛み、睡眠時間、疲労度などの健康状態や、「いつ、どこで、何をして、誰と会った」などの行動歴を記録しておきましょう。
- ・指導者は活動への参加を強制することや、不参加による非難を受けさせないように配慮しましょう。

- ①平熱を1℃以上超える発熱
- ②咳・のどの痛み・強い頭痛
- ③強いだるさ、息苦しさ
- ④嗅覚や味覚の異常

4 練習場所や試合会場で気を付けましょう

- ・更衣室やロッカールーム、トイレ、練習場所、試合会場を清潔に保ちましょう。
- ・消毒や換気等を「いつ、だれが、何で、どこを」担当するかなど具体的に決めておきましょう。
- ・共用する練習用具・器具はこまめに消毒しましょう。（消毒液の使用の可否については、用具・器具の「使用方法」を確かめましょう。）
- ・多くの人が触れるドアノブや取手、ボタン、テーブル、椅子などは、こまめに消毒をしましょう。
- ・換気とドアノブ等の接触防止のため、窓やドアをできるだけ開放しましょう。
- ・更衣室・ロッカールームなどの「3つの密」になりそうな場所では、入室者数を制限しましょう。
- ・出入り口や更衣室、トイレ等の部屋ごとにエタノール消毒液を準備しましょう。
- ・トイレには使い捨てのペーパータオルを設置して、手洗い後によく拭き取って乾かしましょう。手が濡れたまま手指消毒をしても効果は少ないです。また、汚物を流す時は、便器の蓋を閉めましょう。
- ・練習や試合中の選手のマスク着用は不要な競技もありますが、直前まで着用するようにしましょう。詳しくは各競技団体のガイドラインを確認しましょう。監督・コ

- ・一斉・関係者はマスクを着用しましょう。
- ・水筒やウォーターボトル、ペットボトルの飲み回しやタオルの共用はしないように
しましょう。また、熱中症防止のため、水分や塩分をこまめに補給するようにしま
しょう。
- ・手洗いや手指消毒は会場や会場内の部屋に入る時と出る時には必ず行い、練習中や
試合中でも水分補給の前などに行うよう心がけましょう。
- ・ミーティングなどを行う際には、「3つの密」を避けるようにしましょう。
- ・鼻水やだ液などが付いたごみは、ビニール袋に入れて密閉して縛って処分しまし
ょう。
- ・他のチームと合同練習をしたり、対外試合をしたりする場合は、自分のチーム内で
感染が疑われる症状がないことを確認し、同じような感染対策を行っているチーム
と練習・対戦することが原則です。
- ・試合等に観客を入れる場合にはチームごとに分けて、マスクの着用を基本として、
隣合う人と十分な間隔（2 m以上）がとれるよう人数を制限するなどの工夫をしま
しょう。また、入退場時やトイレ利用時の密集を避ける措置を取り、大声での応援
はしないようにしましょう。
- ・大会等を開催する可否については、参加するチームの所在地の感染状況等も考慮し
た上で、大会前のおよそ2週間程度に感染が疑われる症状がないこと、最善の感染
防止対策を実施していることなどを基に判断しましょう。
- ・万が一、陽性者が確認された場合、濃厚接触者を追跡できるように、練習に参加し
た人や、試合・大会に参加した選手・指導者・役員、観客などの入場した人全員の
氏名・連絡先を把握し、1か月程度は保管しましょう。

**自分のチームから感染者を出さない、クラスター
を発生させないために、チーム内に担当者を決め、
今できる最善の感染防止対策をとりましょう。**

5 移動・宿泊を伴う遠征・合宿・大会へ参加する場合に配慮しましょう

- ・電車（新幹線）・バス等の公共交通機関を利用する場合は、乗車前と降車後の手指消
毒を徹底しましょう。
- ・移動中はマスクを着用しましょう。電車やバス等の換気については、十分な空調設
備があれば、あまり気にする必要はありません。
- ・会場（体育館・グラウンド・ホテル等）や会場内の部屋に入る前と出る前の手指消
毒を徹底しましょう。
- ・トイレには使い捨てのペーパータオルを設置して、手洗い後によく拭き取って乾か

しましょう。手が濡れたまま手指消毒をしても効果は少ないです。また、汚物を流す時は、便器の蓋を閉めましょう。

- ・ 食事、入浴、宿泊は、できるだけ自分のチームだけで行い、他のチームと接触する機会を減らしましょう。
- ・ マスクをしていない食事中的会話は控えましょう。食事の直前まで、また、食事の後はすぐに、マスクを着用するようにしましょう。
- ・ 脱衣所や浴室内の会話は控えるようにしましょう。また、できるだけ短時間で済ませるとよいでしょう。
- ・ 不特定多数の人が利用する浴槽に入ることが心配であれば、浴槽に入らずに、シャワーで済ませましょう。
- ・ 宿泊室の出入り後やトイレ後、食事後など、こまめに手指消毒をしましょう。
- ・ 宿泊室に入る人数を少なくするなど、「3つの密」を避けるように工夫しましょう。
- ・ 宿泊室の整理・整頓を心がけ、清潔に保ちましょう。
- ・ 宿泊室内でもマスクを着用するようにしましょう。また、時間を決めて換気に努めましょう。
- ・ 水分補給や補食については、場所を決めて行いましょう。
- ・ 就寝時はマスクを着用する必要はありませんが、可能な限り、隣合う人と離れるようにしましょう。

できるだけ他のチームとの接触を減らす工夫をしながら感染防止対策をとりましょう。

ガイドライン作成 監修・協力

一般社団法人秋田県医師会

副会長 伊藤伸一氏（由利本荘市 伊藤医院院長）

〃 鈴木明文氏（地方独立行政法人秋田県立病院機構理事長）

参照：厚生労働省ホームページ

『新型コロナウイルス感染症について』

『新型コロナウイルス感染防止を日常生活に取り入れた「新しい生活様式」』

首相官邸ホームページ『啓発資料・リーフレット・動画』

美の国あきたネット（秋田県公式サイト）

運動・スポーツ活動における新型コロナウイルス感染症の 感染拡大・集団感染を防止するための

「Q & A」

秋田県観光文化スポーツ部スポーツ振興課
令和2年10月

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止については、既に厚生労働省や文部科学省、日本スポーツ協会、秋田県、各競技団体等から発出された、通達・通知やマニュアル、ガイドライン等を十分に理解して対応していただいていることと思います。

ここでは、運動・スポーツ活動における感染拡大や集団感染(クラスター)の発生を防止するためのポイントについて、Q&A方式で確認していきます。

Q1 どんな時に練習や試合に参加してはいけないのか。

**A 右のような症状がある場合は
活動を控えましょう。**

同居家族や身近な人に右のような症状が現れている場合や陽性者との濃厚接触の場合、また過去14日以内の海外渡航や渡航した人と濃厚接触がある場合も同じです。

- ①平熱を1℃以上
超える発熱
- ②咳・のどの痛み・
強い頭痛
- ③強いたるさ、
息苦しさ
- ④嗅覚や味覚の異常

Q2 どんなところに消毒液を置いておくといいか。

**A 出入り口や更衣室、トイレ等の部屋ごとに消毒液を準備しましょ
う。**

人の移動経路等を考慮して、各部屋の出入り口に濃度70%以上のエタノール消毒液を置くとよいでしょう。手が濡れたまま手指消毒をしても効果は少ないので、トイレには使い捨てのペーパータオルを準備し、しっかりと手を乾かしてから、手指消毒をしましょう。また、トイレでは、汚物を流す時は、便器の蓋を閉めましょう。

Q3 練習中や試合中に手指消毒は必要か。

A 練習や試合をする前後の手洗いや手指消毒を徹底しましょう。

練習・試合会場に入る時と、会場を出る時に、30秒以上の手洗いや濃度70%以上のエタノール消毒液をたっぷり使う手指消毒を行うことが大事です。

水分補給の前に手指消毒をするように決めるなど、練習中や試合中でも、こまめに手指消毒をするようにしましょう。

Q4 練習中や試合中はマスクをする必要があるか。

A マスク着用が不要な競技もあります。

練習や試合中の選手のマスク着用が必要ない競技もありますが、直前まで着用するようにしましょう。詳しくは各競技団体のガイドラインを確認しましょう。ただし、監督・コーチ・関係者はマスクを着用しましょう。

Q5 ボールなどの練習用具や器具などの消毒は必要か。

A 共用する練習用具・器具はこまめに消毒しましょう。

ただし、消毒液の使用の可否について、それぞれの用具・器具の使用方法を確かめておきましょう。また、多くの人に触れるドアノブや取手、ボタン、テーブル、椅子なども、こまめに消毒をしましょう。

消毒や換気等を「いつ、だれが、何で、どこを」担当するかなど具体的に決めておくことが大切です。

Q6 他のチームと練習試合をする時に注意することは。

A 自分のチームだけでなく、相手チームの状況も確かめて判断しましょう。

他のチームと試合等をする場合は、自分のチーム内で感染が疑われる症状がないことはもちろん、相手チームが、自分のチームと同じような感染対策を行ってきていることが大切です。

Q7 大会の開催にあたり、どのようなことに注意するとよいのか。

A 大会前のおよそ2週間程度の、参加チームの所在地の感染状況等を考慮して判断しましょう。

参加するチームに感染が疑われる症状がないことや最善の感染防止対策を実施していることなどを基に判断しましょう。

万が一、陽性者が確認された場合に濃厚接触者を追跡できるように、選手・指導者・役員、観客などの入場した人全員の氏名・連絡先を把握し、1か月程度は保管しましょう。

試合等に観客を入れる場合にはチームごとに分けて、マスクの着用を基本とし、隣合う人と十分な間隔(2m以上)がとれるよう人数を制限しましょう。また、大声での応援はしないようにしよう。

Q8 遠征・合宿・大会のための移動で注意することは。

A 乗車前と降車後の手指消毒を徹底しましょう。

電車(新幹線)・バス等の公共交通機関を利用する場合は、乗車前と降車後の手指消毒を徹底しましょう。

また、移動中はマスクを着用し、会話は控えめにしましょう。電車やバス等の換気については、十分な空調設備があれば、あまり気にする必要はありません。

Q9 ホテルや旅館、合宿所等を利用する時に注意することは。

A できるだけ他のチームとの接触を減らす工夫をしましょう。

食事、入浴、宿泊は、できるだけ自分のチームだけで行うようにし、他のチームと接触する機会を減らしましょう。

また、ホテル等に入る前と、出る前は、こまめに手指消毒をしましょう。

Q10 食事中に注意することは。

A 会話を控えめにしましょう。

マスクをしていない食事中の会話は控えましょう。食事の直前まで、また、食事の後は、すぐにマスクを着用するようにしましょう。

Q11 入浴する時に注意することは。

A 会話を控え、できるだけ短時間で済ませましょう。

脱衣所や浴室内での会話は控えるようにしましょう。また、できるだけ短時間で済ませるとよいでしょう。不特定多数の人が利用する浴槽に入ることが心配であれば、浴槽に入らずに、シャワーで済ませるようにしましょう。

Q12 宿泊室で注意することは。

A マスクを着用し、換気に努めましょう。

宿泊室内でもマスクを着用するようにし、時間を決めて換気をしましょう。また、宿泊室に入る人数を少なくするなど、「3つの密」を避けるように工夫しましょう。

就寝時はマスクを着用する必要はありませんが、可能な限り、隣合う人と離れるようにしましょう。

監修・協力

一般社団法人秋田県医師会

副会長 伊藤伸一氏（由利本荘市 伊藤医院院長）

〃 鈴木明文氏（地方独立行政法人秋田県立病院機構理事長）

〔参照〕 厚生労働省ホームページ

『新型コロナウイルス感染症について』

『新型コロナウイルス感染防止を日常生活に取り入れた「新しい生活様式」』

首相官邸ホームページ『啓発資料・リーフレット・動画』

美の国あきたネット(秋田県公式サイト)

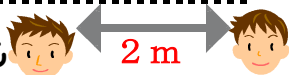
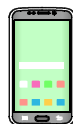
運動・スポーツ活動における 新型コロナウイルス感染症の 感染拡大・集団感染を防止するために

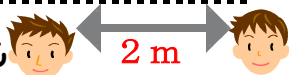
1 新型コロナウイルスについて

- ウイルスに触れた手や指などで、目や鼻、口を触ったりすることで感染する
- 流れた汗からは感染しない
- 発症しても80%の人は軽症のまま治る
- 互いにマスクをしていれば、感染のリスクが十分小さくなる






2 日常生活の自己管理を

- マスクの着用…症状がなくても  2m
- 十分な距離の確保…周囲の人と2mの間隔を
- 手洗い・手指消毒…水と石けんで30秒以上。消毒は濃度70%以上のエタノール消毒液で(携帯用が便利)
- 「ゼロ密」にする…「密閉」「密集」「密接」の「3つの密」を避ける 
- 毎朝の体温測定や健康チェック
- 接触確認アプリ(COCoA)や秋田県版新型コロナ安心システムの活用

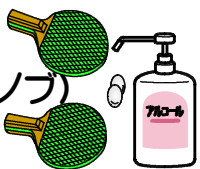



3 活動前に

次のような症状がある場合は活動をやめる

- 平熱を1℃以上超える発熱 
- 咳
- のどの痛み
- 強い頭痛 
- 強いだるさ
- 息苦しさ 
- 嗅覚や味覚の異常

4 活動中は

- 共用物の消毒 (練習用具やドアノブ) 
- 窓・ドアの開放
- エタノール消毒液の準備
- 手洗い・手指消毒の徹底
- ウォーターボトルの飲み直し **禁止**
- タオルの共用 **禁止**
- 大声での応援 **禁止** 

5 遠征・合宿・大会では

- 手指消毒の徹底
電車・バスの乗車前後
会場・部屋出入り口
- マスク着用
電車・バス・宿泊室の中
食事が終わったらすぐに着用
- 食事・入浴・宿泊は自チームだけで
- 食事中・入浴中の会話は控え目に
- 就寝時はマスクを着用しなくてもよい

