

# JBA バスケットボール活動再開に向けたガイドライン（手引き）

第1版（2020年6月8日作成）

## はじめに

2020年、新型コロナウイルス感染症（以下、COVID-19）の感染拡大によって多くの競技活動や大会の自粛を余儀なくされています。スポーツ活動を含めた活動制限や行動自粛の解除は、その収束に応じて段階的なプロセスを経て実施する必要があると思われます。新型コロナウイルスの影響により、厚生労働省、文部科学省、スポーツ庁を始め日本スポーツ協会や日本オリンピック委員会等、各種統括団体向けのガイドラインが策定公表されています。

「JBA（公益財団法人日本バスケットボール協会）バスケットボール活動再開に向けたガイドライン」（以下、「本ガイドライン」）は、政府や上位団体のガイドラインに基づき策定したものです。感染症予防や競技者・指導者等に向けた競技再開のための準備、そして大会運営や観戦者に向けた大会開催への道筋や基準を整理し、バスケットボール活動再開時および再開後における感染症拡大防止のための留意点をまとめたものです。

都道府県協会（以下「PBA」）では必要に応じて本ガイドラインを参照し、地域特性に応じた都道府県のガイドライン作成に取り組んでいただけるようお願いいたします。

なお、本ガイドラインは2020年6月8日現在で得られている知見等に基づき作成しています。

今後、状況に応じて、本ガイドラインについても見直すことがあり得ることにご留意ください。

本ガイドラインの構成・作成にあたってはJFA（日本サッカー協会）が2020年5月22日に発行した「JFA サッカー活動の再開に向けたガイドライン」を参考にさせていただきました。

参考としたその他資料については巻末にまとめておりますのでご参照ください。

## 手引きの構成

### I トレーニング・活動および競技会・講習会時における共通留意事項

1. ガイドライン策定の基本方針
2. ガイドラインの運用方針
3. 活動レベル別と事業の考え方・判断基準
4. 感染対策

### II トレーニング・活動における留意点

1. 感染対策・ケガ防止対策
2. 段階的活動再開ステップ
3. 年代別再開練習例
4. 熱中症予防対策

### III 競技会・講習会時の留意点

1. 開催条件
2. 都道府県・ブロック等地域の状況に応じた競技会・講習会の判断基準
3. 競技会・講習会開催時の感染防止対策

巻末 【参考文献】

## 1. ガイドライン策定の基本方針

本ガイドラインの策定にあたっては、以下の項目を基本方針として掲げました。

### 1) 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。

### 2) 「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す。

### 3) FIBA 再開ガイドライン

FIBA（国際バスケットボール連盟）より再開におけるガイドラインが公開されており、バスケットボール競技の特性を考慮しながら作成します。

### 4) 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。

## 2. ガイドラインの運用方針

本ガイドラインの運用にあたっては、以下の項目を運用方針として掲げました。

### 1) 本ガイドラインの拘束力

本ガイドラインはあくまで、PBA の活動再開及び各時点において実施し得る活動について、目安として参照すべき留意点等をまとめたものです。そのため、PBA やチーム等の活動に対して拘束力を持つものではありません。

### 2) 本ガイドラインの適用の優先度

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、PBA 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。

※ BリーグやWリーグ等トップリーグの開催・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。

### 3) 運用の際の留意点

事業主催者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。

### 4) 事業と活動に分けた判断基準

実際のバスケットボール活動と競技会・講習会事業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けが防止（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。

### 5) 本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。



### 3) 判断基準

以下は競技会・講習会についての判断基準です。

※ チーム活動の判断基準は別項（トレーニング・活動における留意点）にて参照ください。

#### 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。

政府や自治体の要請に従って基本的な感染予防を実施すると共に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都道府県内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、且つ都道府県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都道府県内事業の実施が可能となります。

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全国的規模の大会開催（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。

## 4. 感染対策

主催者は以下の内容を踏まえつつチェックリストを作成して感染防止策に取り組んでください。

※ チェックリストはサンプルとして捉え、主催者で適時修正してご利用ください。

### 1) 事前の対応

主催者は、会場において感染対策に向けた準備を行うと共に、参加チームに対して感染防止のために選手・スタッフが遵守すべき事項を明確にして事前に連絡し協力を求めることが重要です。主催者及び参加者（チーム）はそれぞれ感染対策責任者を設置し、事前・事業実施・事後に相互に連絡を取り合える環境を構築してください。

なお、以下の項目の実行が難しいと判断された場合は、開催都道府県において集会・イベントの開催が許可された状況下にあっても、事業の中止・延期を検討頂くようお願いいたします。

※各個人が感染対策を講じることはもちろん重要ですが、仮に誰かが感染した場合でも、濃厚接触者を最小限にする感染対策が、主催者には求められます

#### (1) 以下の事項に該当する場合の自主的な参加の見合わせ（事業等当日にチェックリストにて確認）

- ・ 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、入国後の観察機関を必要とされている国、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合

#### (2) 事業等参加者全員のマスク着用

#### (3) 主催者が示す注意事項の遵守

#### (4) 事業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

#### (5) 事業実施中は可能な限り行動記録を記載（感染者発生発覚の際の濃厚接触者特定に役立ちます）

※健康チェックシートへの記載事項

- ① 氏名、年齢、住所、連絡先（電話番号、Email アドレス※個人情報の取扱いに十分注意）
- ② イベント当日の体温
- ③ 競技会前2週間における以下の事項の有無
  - 平熱を超える発熱
  - 咳（せき）、のどの痛みなどの風邪症状
  - だるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）
  - 臭覚や味覚の異常
  - 体が重く感じる、疲れやすい等
  - 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触の有無
  - 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、入国後の観察期間が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) 会場における感染対策

主催者は以下の点に配慮しつつ、感染対策を講じてください。

- ・ マスクの着用やソーシャル・ディスタンス確保の徹底、基本的な衛生エチケットを遵守する。
- ・ 審判や会場ボランティア（モッパー等）はマスク等の顔を覆うものを着用することが望ましい。
- ・ 手指消毒液など、試合や練習では広く使用ができるように準備し、参加者/選手、コーチ、審判は頻繁に手洗いを実施する。
- ・ スポーツ施設・用具器具、その他の備品も頻繁に消毒すべきである。

※ バasketボールの消毒に関しては、ボールそのものの劣化を招く可能性があるとされています。

詳しくはお使いの各ボールメーカーの「お手入れ方法」に従って下さい。

- ・ 審判は笛の代わりに、電子ホイッスルを使用しても良い。
- ・ 試合前後または試合中に、握手、ハイタッチ等の接触は避ける。

### (1) 諸室等

イベント等で使用する諸室等において、以下の対応を行ってください。

- ・ 各部屋にアルコール消毒液を設置する。
- ・ 全てのドア及び窓を開け、3つの密が発生する環境を阻止し、ドアノブを介した接触感染を防ぐ。
- ・ ドリンクを冷やすためのアイスボックス・イベントクーラーは使用しない。
- ・ 飲食売店の運営は、安全対策に十分配慮した上で判断する。運営する場合は、イベントクーラーを使用したドリンクの販売は行わない。また、アルコール類の販売も当面は行わない。
- ・ 座席を設置する際に前後左右1.5～2m間隔を空け、お互いが正面に座らないよう配慮する。
- ・ 喫煙所は設けない。

### (2) 手洗い場所

事業参加者や関係者が手洗いをこまめに行えるよう、以下の対応を行ってください。

- ・ 手洗い場にはポンプ式液体または泡石鹸を用意する。
- ・ 「手洗いは30秒以上」等の掲示をする。
- ・ 手洗い後に手を拭くためのペーパータオル（使い捨て）を用意する。（布タオルや手指を乾燥させる設備については使用しないようにすること。）
- ・ アルコール消毒液を設置する。

### (3) トイレ

トイレについても感染リスクが比較的高いと考えられることから、主催者は、以下の対応を行ってください。

- ・ 便器のふたを閉めて汚物を流すよう表示する。
- ・ 手洗い場にはポンプ式液体または泡石鹸を用意する。
- ・ 「手洗いは30秒以上」等の啓示をする。
- ・ 手洗い後に手を拭くためのペーパータオル（使い捨て）を用意する。（布タオルや手指を乾燥させる設備については使用しないようにすること。）

### (4) 更衣室・ロッカールーム

イベントや競技会で更衣室やロッカールームを使用する場合、3つの密が揃うため、感染リスクが比較的高くなります。以下の準備を行ってください。

- ・ 広さにはゆとりを持たせ、利用者同士が密になることを避けること。
- ・ ゆとりを持たせることが難しい場合は、一度に入室する利用者の数を制限する、別室を用意するなどの措置を講じる。
- ・ 室内またはスペース内で複数の利用者が触れると考えられる場所（ドアノブ、ロッカーの取手、テーブル、イス等）については消毒する。
- ・ 換気扇を常に回す、2つ以上のドア、窓を常時開放して換気を行う。

#### 更衣室利用者の注意事項

- ・ 利用者はマスクを着用し、会話を最小限に留める。
- ・ 利用者はロッカールームの滞在時間を短くするため着替えに限定する。
- ・ 利用者はシャワーを交代で使用し、密集を避ける。

## (5) 参加者が運動・スポーツを行う際の留意点

主催者は、事業等の参加者に対し、以下の留意点や利用者が遵守すべき内容を周知・徹底することが求められます。

### ① 十分な距離の確保

競技の種類に関わらず、運動をしていない間も含め、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）

強度が高い運動・スポーツの場合は、呼気が激しくなるため、より一層距離を空ける必要があること。

### ② 位置取り

走る・歩くイベントにおいては、前の人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、唾や痰を吐くことは極力行わないこと。

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取って対面を避け、会話は控えめにすること。また、同じトング等での大皿での取り分けや回し飲みはしないこと。

飲みきれなかったスポーツドリンク等を指定場所以外に捨てないこと。

## (6) ゴミの廃棄方法

会場等で発生したゴミを収集する際は、マスクや手袋を必ず着用してください。ゴミはビニール袋に入れて密閉して縛り、廃棄してください。マスクや手袋を脱いだ後は、必ず石鹸と流水で手を洗い、手指消毒してください。

## (7) その他

これら(1)～(6)を実施しても感染リスクをゼロにすることはできません。主催者及び参加チームは、その点を理解した上で、各イベント等の実施や参加をしていただくと共に、関係者への周知を行ってください。

また特に夏場においては、各諸室の窓、ドアの開放、参加者全員にマスク着用を義務化することにより、熱中症を発症するリスクが高まります。こまめな水分補給を心がけましょう。

## 3) 事後対応

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、イベント等当日の参加者から取得した書面や健康チェックシートを、保存期間（少なくとも3ヶ月）を明記した上で保存しておくようにしてください。

また、スポーツイベント終了後に、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予め検討しておく必要があります。

## II. トレーニング・活動における留意点

### 1. 感染対策・ケガ防止対策

本ガイドラインは、チーム所在地の都道府県、あるいは地方自治体などの上位団体の方針に従うことを前提としています。チーム所在地の都道府県や地方自治体のような上位団体によるスポーツ活動再開等に関する独自の方針がある場合はそれに従い、必要に応じて本ガイドラインを参考としてご利用ください。また、学校部活動の場合、学校の方針に従ってください。クラブチームの場合は、近隣の学校の方針も参考にしてください。方針決定において疑問がある場合は、上位団体のスポーツ局あるいは保健衛生局などにご相談ください。

また、本ガイドラインは、今後の政府や関係団体の方針や基準の改定に基づき必要に応じて変更してまいりますことをご理解ください。

#### 活動参加への自由意志と選手への配慮

選手はもちろん、チーム関係者が活動に参加するか否か、あるいはいつ参加するかは自由意志によるものです。活動再開にあたってチームの受け入れ態勢を選手や保護者に理解していただいた上で、自由意志で活動に参加してもらうようにすることを推奨します。特に感染のリスクが比較的高いと考えられる活動再開当初は、活動に参加することや施設への移動などに伴う感染のリスク、あるいは他の事情により活動参加の辞退や活動の見学を希望する人が出ることがあるかもしれません。そのような場合、その希望を受け入れてその人が参加を希望したときに安心して活動に参加できるように配慮すべきです。活動への参加を強制することや、参加していないことや練習の遅れが原因で非難されるようなことがあってはなりません。

#### 「感染」と「ケガ」のリスクと段階的活動再開のステップ

バスケットボール活動の再開にあたって、選手、指導者、保護者そしてバスケットボールに関わる全ての人々は、「感染」と「ケガ」という2つのリスクを認識し、これらを最小限にする対策を講じる必要があります。身体接触や会話が不可欠であるバスケットボールの性質上、選手や指導者が、同じ施設に移動して一緒に活動を再開することにより感染のリスクが高まることが考えられます。また、活動自粛期間中にバスケットボール活動が長期間にわたり制限されたため、多くの選手たちのコンディション（例：筋力や持久力）が低下していることが想定され、それによりケガのリスクが高まることが考えられます。

これら2つのリスクを最小限にしながら、完全な活動再開を行うためには、施設内で同時に活動に参加する人数、そして運動の負荷（強度・量）の2つの観点から段階的に活動再開を行うことが効果的であると考えられています。つまり、初期の段階では個人単位での活動に限定し、徐々に少人数のグループ、そして大人数のグループ、最終的にチーム活動へと参加人数を増やしていくことで、感染とその拡大のリスクを最小限に抑えます。そして、運動強度を低強度から高強度へ、そして運動量を短時間から長時間へというように段階的に移行していくことで、選手のコンディションを徐々に向上してケガのリスクを最小限に抑えます。

本ガイドラインで提示する段階的再開のステップは、個人練習を行う「活動再開ステップ1」を最初のステップとして、完全再開をする「活動再開ステップ5」を最終ステップとする、5段階のステップで構成されています。感染拡大予防と長期的な活動自粛後のケガの予防の観点から、それぞれのステップを2週間程度行うのが目安ですが、チーム所在地の都道府県、地方自治体の方針や、選手のコンディションを踏まえてステップの移行の判断を行うことを推奨します。

## 段階的活動再開のステップを通じて留意すること

### 1) 感染対策責任者の決定

活動を段階的に再開していく上で、チームでの感染対策責任者を決めるべきです。その責任者を中心に、関係者全員が感染症対策やこの段階的活動再開のステップに関する共通認識を持ち、情報共有や意見交換を行う等コミュニケーションを構築します。

(1) 体温や感染が疑われる症状の確認を含めた健康状態を、活動再開ステップ1を開始する最低2週間前から毎日記録して、添付の「コンディション記録用紙」あるいは独自の記録方法を利用して記録し、少なくとも3ヶ月間分を保存する。

① 活動再開ステップ1を開始する直前の2週間において、発熱を含む前述の新型コロナウイルス感染が疑われる症状がある人は、ステップ1に参加しない。

i 疑わしい症状がある場合には、前述の責任者に報告し、自宅待機して、いかなる活動にも参加しない。また同時に、地方自治体の相談センターもしくは近隣の医療機関に連絡し、その指示に従う。

(2) 検温は朝、あるいは自宅を出発する前、そして施設に入場する際に行う。

(3) 睡眠時間

① 心身の回復に不可欠である睡眠時間が十分に確保できていない場合は、昼寝をしたり、睡眠の環境を整えたりすると同時に、活動の負荷を調節したり、休息をとることで疲労が蓄積しないようにする。

(4) 疲労度、意欲

① 疲労度、意欲を主観的指標で記録し、数日間高い疲労度や低い意欲が継続する場合、休息をとることを推奨する。

(5) 安静脈拍数

① 短期的な運動強度の観察に適しているとされています。急激な増加は以前に行った練習から十分に回復できていないことを示す場合もあります。安静脈拍数が急激に上がった場合は休息を与える必要もあるので注意してください。安静脈拍数は以下のように測定する。

- i 椅子に座り3-5分間安静状態を保つ。
- ii 手首の親指側を通る橈骨動脈に人差し指、中指を並べる。
- iii 15秒間の脈拍数を数える。
- iv 15秒間の脈拍数を4倍する。

(6) 練習前後の体重差

- ① 練習の前後に体重を測定し、練習前の体重から練習後の体重を差し引いてその差を記録する。
- ② 体重が減少している場合、練習後の水分補給を促し、次の練習前に体重が回復しているかどうか確認する。また、次の練習では水分補給を意識的に行い、体重の減少が繰り返されないようにする。

(7) 主観的練習強度

- ① 選手が主観的に感じた練習の強度（例：どの程度きつかったか）を記録し、練習強度の調節に利用します。例えば；
  - i 指導者が練習強度を軽く設定したにもかかわらず、選手の主観的練習強度が高い場合、指導者の感覚と選手の感覚にズレがあるということになります。この場合、翌日の練習強度あるいは量を減らすことで対応する。

(8) 痛み

① 筋肉痛は活動再開において避けることは難しいですが、過度な痛みや、長期間継続する痛みがある場合は、回復のための休息をとり、それでも痛みが継続する場合は、専門医を受診する。

(9) 症状

① 新型コロナウイルス感染症が疑われる症状、あるいは他の気になる症状を記録する。

## 2) 「感染した場合重症化するリスクが高い人」

「感染した場合重症化するリスクが高い人」とされている、高齢者、高血圧、慢性肺疾患、糖尿病、肥満、喘息、その他ガンの化学療法やその類の治療が必要とされる状態にある深刻な基礎疾患を有する人は、段階的活動再開への参加を見送る、あるいは遅らせることを推奨します。

## 3) 感染対策：ソーシャル・ディスタンス、マスク、手洗い等

感染のリスクを最小限にするために、新型コロナウイルスの主な感染経路が飛沫感染と接触感染であることを念頭に、感染防止の3つの基本である、十分な距離の確保、マスクの着用、そして手洗い・手指消毒を含めた、以下の感染対策を推奨します。

### (1) ソーシャル・ディスタンス（感染拡大を防ぐために物理的な距離をとることを）を確保

- ① 人と人の間の距離を2メートル以上とり、ソーシャル・ディスタンスを保つようにする。
- ② 施設の広さにより、2メートル以上のソーシャル・ディスタンスが確保できない場合は、活動に同時に参加する人数を制限する。あるいは、より広い施設や屋外を利用する。
- ③ 活動中のサイドラインやベンチでも、このソーシャル・ディスタンスを確保する必要がある。テープやペイントで印をつける事で、ソーシャル・ディスタンスを保つ事も考慮する。

### (2) マスクの使用

- ① 活動中、マスク着用を希望する選手については着用を許可する。活動中には医療用や産業用のマスクではなく、家庭用のマスクを着用する。
- ② マスクを着用している場合は、熱放散が妨げられることから、熱中症のリスクを考慮して、運動強度を落とす。
- ③ マスクを着用していない場合は、周囲との距離を十分保ち、不必要な発声や会話を控える。
- ④ 息のあがるような高い負荷の運動中はマスクを使用せず、ソーシャル・ディスタンスを意識的に確保する。また、運動中以外（例：競技中にベンチに座っている、ロッカールームにいる時）にはマスク着用を推奨する。
- ⑤ コーチや、その他の関係者は常にマスクを着用する。ホイッスルを使用する代わりに、エアホーンやアラーム付きのタイマーシステムのような人工的に音を発生する機器を用いて対応することも考慮する。
- ⑥ 顔全体をカバーするフェイスシールド（あるいはヘルメットのようなもの）については、着用している個人あるいはチームメイトに意図しない怪我のリスクを増加させる為、競技中の着用を許可しない。

### (3) 手洗いや手指消毒を行う

- ① 施設を利用する前後や、多くの人が頻繁に触る物に触れた後は、石鹸と水で30秒手を洗う、あるいは手指消毒を行う。
- ② 掲示物等で手洗いや手指消毒を促す。
- ③ 手指消毒液を人が通りやすいところに設置することで、利用しやすくする。
- ④ 定期的に手指消毒を行う（例：水分補給の時）。

### (4) 換気を行う

- ① 窓を開けたり、換気扇を利用したりして、常に、あるいは定期的に換気を行う。

### (5) 備品などの共有をしない

- ① 選手間での備品（例：ビブス、タオル）の共有はしない。
- ② 選手は各自のウォーターボトル、あるいはペットボトルを使用し共有しない。
- ③ ジャグタンクやクーラー等を共有しない。

### (6) 施設の管理、清掃、消毒を行う

- ① 施設を開放する前に備品を含めた施設の安全確認を行い、穴が空いていたり、スポンジがむき出

- しになっていたりする備品の修理をする。
- ② 清掃スケジュールを作成し、実施する。
- ③ 清掃を行う際は、マスクや手袋を着用し、清掃前後は石鹸と水で30秒以上、手を洗う、あるいは手指消毒を行う。
- ④ 鼻水、唾液などが付いたごみは、ビニール袋に入れて密閉して縛り、ごみを回収する人は、マスクや手袋を着用する。
- ⑤ 人が多く触る場所や多く通る箇所の清掃・消毒を利用の前後に実施する。
- ⑥ 運動器具、トレーニング器具を使用前後、そして定期的に消毒する。
- ⑦ 使用前後のフロア清掃については、施設管理者に確認の上、適切な清掃を実施することを推奨する。
- ⑧ 更衣室・休憩スペースは、広さにゆとりを持たせ、他の利用者と密になることを避ける。対面で食事や会話をしないようにする。

#### (7) 他の感染予防習慣

- ① 顔に触れるのを避ける。
- ② くしゃみや咳をする際には、咳エチケットに注意する（例：ティッシュを使用するか、肘や手で覆う）。

### 4) ケガの防止

ケガのリスクを最小限にするために以下を行ってください。

- (1) 活動自粛期間中の長期的な不活動によりケガのリスクが高いこと、そして活動自粛前の体力を取り戻すには長い期間が必要であることを理解する。
- (2) 身体測定、体力測定をステップ1の序盤に行い、活動自粛前と現在の体力を比較し、現在のコンディションを把握する。また、体力測定を1週間程度ごとに定期的に測定を繰り返し、選手のコンディションの推移を把握する。
  - ① 身長
    - i 成長期に伴う急激な身長伸びがある場合、身体操作の能力が低下していることがあるので注意する。
  - ② 体重、体組成
    - i 急激な体重や体脂肪率の増減はケガのリスクを高める原因になるので注意する。
  - ③ 体力測定
    - i 持久走、20メートルシャトルラン、筋力テストなど、チーム独自のテスト、あるいは、文部科学省の新体力テストを行なっている団体（小学校、中学校の教育機関等）の場合はそれを利用する。体力測定値が低くなっている場合は注意する。
- (3) 活動自粛期間中の選手の体力の低下度合いの個人差を考慮して活動内容を計画する。
- (4) 練習中に選手が自由に水分補給や休憩を取れるようにすることで、脱水や過度な疲労状態になることを予防する。
- (5) 気温や湿度に基づき活動内容を調節することで熱中症のリスクを下げる。
- (6) 段階的に練習の強度と練習の時間を増加させる。
  - ① 急激な活動の強度と量の増加はケガのリスクを高めるので注意する。
  - ② プライオメトリクスなど特に急激な負荷を伴う動きは徐々に強度、量を増やす。
  - ③ 負荷の高いストップ動作や方向転換は、脚力の強化や着地動作の練習など、十分な準備をした上で徐々に導入する。
- (7) 「対人なし」の練習から始め「対人あり」の練習へと移行することで、不意な動きを行う際に起こりがちなケガのリスクを下げる。
- (8) コンディション記録用紙にある練習強度を参考に、練習の強度や量の調節を行う。

- (9) 意識的に回復のための時間（例：休息日、長い休憩時間）をとる。
- (10) 十分な睡眠やバランスの取れた食事をとる。
- (11) 各ステップで次のステップへ移行するために十分な時間が確保できない場合はステップを延長する。
- (12) 慣れている練習（動き）から始め、新しい練習は徐々に取り入れる。
- (13) ウォームアップとクールダウンを十分実施する。
- (14) 「動き」、「筋力」、「持久力」の3つの要素を鍛える。
  - ① 動き：安定性、可動性、基礎運動パターンの確認を行う。
  - ② 筋力：基礎運動パターンの筋力の確認を行う。
  - ③ 持久力：低強度での持久トレーニングよりも間欠性持久力の回復を確認する。

## 2. 段階的活動再開ステップ

- 1) この段階的活動再開のステップは、全都道府県が「特別警戒」から「感染拡大注意」へと移行した「活動レベル2」以降に開始できます。
  - (1) 活動レベルと活動再開ステップの移行は一致しませんが、活動レベルの移行、つまり「感染拡大注意」から「感染観察」、さらには「感染観察に該当しない」へと緩和、また逆に規制の強化に基づき、練習内容、特に身体接触を伴う練習の導入のタイミングや、程度を調節します。
- 2) それぞれのステップの期間は約2週間として、チームが所在する地方自治体の方針や、選手のコンディションを踏まえてステップの移行の判断をする。これにより、感染とケガのリスクを最小限にする。
 

例えば；

  - (1) チーム所在地において感染の収束が遅れている場合や、選手のコンディションの回復が遅れている場合には、それぞれのステップを延長することを検討する。
  - (2) 選手のコンディションの回復が身体接触を伴う練習を行うために不十分、あるいは実戦形式の練習を行うために不十分な場合、ステップの進行や移行を遅らせる。
- 3) ステップ1を開始する直前の2週間において、発熱を含む前述の新型コロナウイルスの徴候・症状がある場合ステップ1に参加しない。
- 4) 各ステップでの参加人数は利用施設の大きさに応じて決めるが、原則利用施設の方針に従う。
- 5) 県や市町村が運営する運動施設のような、不特定多数の人が使用する施設では、施設の利用方針に従い、前述の感染対策を講じる。

### 活動再開ステップ1

- 1) 同時に活動に参加する人数
  - (1) 利用施設の大きさに応じて、2メートル以上のソーシャル・ディスタンスを確保できる人数で行う。
  - (2) 同時に練習を行う選手を常に同じメンバーで構成することで、万が一、感染が発覚した場合の濃厚接触者の数を制限することができる。
- 2) 活動の内容
  - (1) 選手や指導者間の2メートル以上のソーシャル・ディスタンスを確保した個人ドリルを行う。
  - (2) 練習の内容は対物練習とし、身体接触の伴わない個人の練習に留める。
  - (3) ボールは共有せず、複数の選手が1つのボールに触れるようなハンドオフやパスの練習は行わない。
  - (4) 練習中の選手の移動距離や移動スピードを徐々に増していく。例えば；
    - ① スポット（その場で）シューティングや簡単なフットワークからのシューティングから始めて、ドリブルからのジャンプシュートへ移行する。
    - ② スポットでのドリブルドリルから始めて、動きながらのドリブルへ移行する。

- (5) 器具の共有が必要となるようなウェイトトレーニングは原則行わず、自体重を使ったウェイトトレーニングを行う。
- (6) 屋内で十分なスペースを確保できない場合、屋外の利用を考慮する。

### 3) 施設管理と備品

- (1) 可能であれば、ボールを含め個人専用の備品を準備する。共有する場合、こまめな備品の消毒と手指消毒を行う。
- (2) 更衣室・休憩スペースは使用せず、帰宅後すぐにシャワーを浴び、運動着を洗濯する事を推奨する。

## 活動再開ステップ2

### 1) 同時に練習に参加する人数

- (1) 利用施設の大きさに応じて、2メートル以上のソーシャル・ディスタンスを確保できる人数で行う。
- (2) 選手を1グループ5人以下のグループに分ける。それぞれのグループは活動再開ステップ2を通じてメンバーを変更することなく同じメンバーで活動し、他のグループとボールや用具の共有や、対人練習は行わない。

### 2) 活動の内容

- (1) 2メートル以上のソーシャル・ディスタンスを意識した、身体接触を伴わないボールを共有する練習を開始する。
- (2) 活動再開ステップ2の後半（2週日以降）に、身体接触を伴う低強度の対人練習を導入する。身体接触を伴う対人練習を導入する際は、練習全体の強度と量を減らすことで急激な負荷の増加を回避することができる。また、導入後の選手の疲労度等を観察し、練習内容を調節する。
- (3) ウェイトトレーニングは、ソーシャル・ディスタンスと使用前後に器具の消毒を行い少人数で実施する。

### 3) 施設管理と備品

- (1) 学校の部室など、特定の人間が使うロッカールームやミーティングルームを使用する際には、2メートル以上のソーシャル・ディスタンスの確保や、換気などの感染対策を講じる。また、十分な衛生管理が行われている場合は、更衣室の着替え等での任意の使用は可能。その際も飲食は避け、会話は最小限に慎む。

## 活動再開ステップ3

### 1) 同時に活動に参加する人数

- (1) 利用施設の大きさに応じて、2メートル以上のソーシャル・ディスタンスを確保できる人数で行う。
- (2) 活動再開ステップ2で構成した5人以下のグループ2つを1つのグループにして、10人以下のグループを構成する。それぞれのグループは活動再開ステップ3を通じてメンバーを変更することなく同じメンバーで活動し、他のグループとボールや用具の共有や、対人練習は行わない。

### 2) 活動の内容

- (1) 活動再開ステップ2から引き続き、身体接触を伴う練習の負荷を増加する。
- (2) 活動再開ステップ4へ向けて、分解練習から実戦形式により近い複合練習を徐々に導入していく。
- (3) ウェイトトレーニングはステップ2と同様に継続する。

## 活動再開ステップ4

### 1) 同時に活動に参加する人数

- (1) 利用施設の大きさに応じて、2メートル以上のソーシャル・ディスタンスを確保できる人数で行う。
- (2) 活動再開ステップ3で構成した10人ずつ程度のグループ2つを1つのグループにして、20人ずつ程度のグループを構成する。それぞれのグループは活動再開ステップ4を通じてメンバーを変更することな

く同じメンバーで活動し、他のグループとボールや用具の共有や、対人練習は行わない。

## 2) 活動の内容

- (1) 感染のリスクとケガのリスクを最小限にすることに配慮をした上で試合形式の練習へ向けて段階的に移行する。

## 活動再開ステップ5

### 1) 同時に活動に参加できる人数

- (1) チーム全員

### 2) 活動の内容

- (1) 対外試合を含めて、通常の練習を実施するが、引き続き感染とケガのリスクの対策を継続する。

### 3) 「新しい生活様式」

- (1) 治療法、ワクチン、あるいはより効果的な治療法が開発・普及、または、いわゆる「集団免疫」(感染症に対して、集団の大部分が免疫を持っている際に生じる間接的な保護効果)が確実に達成されるまでの間、活動や練習、競技を継続するのであれば、ソーシャル・ディスタンスの確保やマスクの着用、その他の予防策は「新しい生活様式」となる。

## 【添付資料】

### 1) 「コンディション記録用紙」

## 【参考動画】

- ・ JBA Basketball Library 内の各ジュニアユースアカデミーキャンプとナショナル育成キャンプ (U13～15) 動画  
ウォームアップ、クールダウン、ウェイトトレーニング、バスケットボールドリルの例  
<http://library.japanbasketball.jp/lib/view>

### 3. 年代別再開練習例

#### 1) U12-15 再開練習例

U12-15 においては、スポーツ早期特化による弊害を考慮しバスケットボールの練習に特化せず、コーディネーション運動を含め様々な運動体験を含んだ練習計画を立てることを推奨します。

##### (1) 活動再開ステップ1

- ① コーディネーション：
  - i その場でできるバランスやリズム感を刺激するドリル中心
  - ii 動きの少ない中でできるリアクションや定位能力などが中心
- ② ハンドリングドリル（シュート・ドリブル・パス）
  - i 動きも少なく、ストップや方向転換の負荷も小さいもの中心
  - ii スポット（その場での）シューティング、簡単なフットワークからのシューティング
  - iii その場でつく色々なドリブルハンドリングのドリル
  - iv 動きながらのドリブルドリル（ジグザグドリルなど）
  - v 動きの中でのシューティング（様々なステップワークからのショット）
- ③ 1on1 スキル
  - i 対人なし。動きはゆっくりで様々なムーブ、ステップやフィニッシュの確認。
  - ii 動きのスピードは徐々に上げていく。ディフェンスのフットワークも短い時間、強度で。

##### (2) 活動再開ステップ2～3

- ① コーディネーション：
  - i 徐々に負荷の高いものにも挑戦できる
- ② ハンドリングドリル（シュート・ドリブル・パス）
  - i あまり動きすぎないパスドリル（色々なハンドリングからの対面パスなど）
  - ii 動きの中でのシューティング（カッティングからのキャッチショット）
  - iii 徐々に対人で負荷を上げながら実戦的な練習にできる
  - iv 対人でのドリブルドリル（ドリブルでのボール運び1on1 など）
  - v 対人でのパスドリル（ディフェンス付きのパス&カットドリルなど）
- ③ 1on1 スキル
  - i ゲームライクなスピードでのムーブ、ステップ、フィニッシュスキルに取り組み始める
  - ii 対人での1on1 ドリルを実戦的な負荷で行い始める。同じ選手が連続で何度もプレーする状況は避ける急なストップ、方向転換は少ない回数で行う。対人での練習も少ない回数
- ④ ゲームモデル練習
  - i 2on0、3on0、4on0、5on0 など、OF、DF それぞれ対人なしでゲームモデルの確認練習（5アウトや4アウト、パス&カットやディフェンスポジショニングなど）。ハーフコートでトランジションなしが中心。
  - ii 対人なしのメニューはトランジションの要素などを徐々に足して負荷をコントロールする。
  - iii 対人は段階的に動きの強度が低い状況の練習から始める。（スペーシングドリルなど）。

##### (3) 活動再開ステップ3～5

- ① それぞれの項目で、引き続き負荷の高いものにも挑戦する。  
例) 育成センター指導内容のコーディネーションメニュー（上記のガイドラインに沿った負荷になるように注意して取り組んでください。）

###### ▼ U12 育成センター指導内容資料

[https://docs.google.com/presentation/d/1nw0CzhrVFgg3xUmz0wH75ktzuhPbprtRNXkiw8rssf/edit#slide=id.gc6fa3c898\\_0\\_5](https://docs.google.com/presentation/d/1nw0CzhrVFgg3xUmz0wH75ktzuhPbprtRNXkiw8rssf/edit#slide=id.gc6fa3c898_0_5)

###### ▼ U14 育成センター指導内容資料

[https://docs.google.com/presentation/d/12kFfvAF-NTRxVh49FOR2T\\_EzVW9iy1r3PqC3XFijgZs/edit#slide=id.g5a7d35587f\\_2\\_0](https://docs.google.com/presentation/d/12kFfvAF-NTRxVh49FOR2T_EzVW9iy1r3PqC3XFijgZs/edit#slide=id.g5a7d35587f_2_0)

## 2) U18 再開練習例

	頻度 (週) の目安	期間の目安	強度の目安	選手の主観的運動強度の目安	全体の練習の中でコート利用割合の目安	練習時間の目安 活動停止前を100%とした場合の練習時間割合	コンタクトの有無
Step1	2-3回	再開後約1-2週間	低-中強度	3-4	1/2コート	50.0%	なし
Step2	3-4回	再開後約3-4週間	低-中強度	3-4	1/2コート	50-70%	なし→あり
Step3	4-5回	再開後約5-6週間	中強度	4-5	1/2コート80% フルコート20%	60-80%	あり
Step4	4-5回	再開後約7-8週間	中-高強度	4-6	1/2コート50% フルコート50%	80-100%	あり
Step5	4-6回	再開後約9週間	中-高強度	4-6	1/2コート30% フルコート70%	90-100%	あり

活動再開ステップ1	月	火	水	木	金	土	日
1週目のトレーニングの例	自体重でのトレーニング コンディショニング (低強度) 体幹	OFF	自体重でのトレーニング コンディショニング (低強度) 体幹	OFF	自体重でのトレーニング コンディショニング (中強度) 体幹	OFF	OFF
1週目のバスケット練習の例	個人ドリル (シューティング、ハンドリング)	OFF	個人ドリル (シューティング、ハンドリング)	OFF	個人ドリル (シューティング、ハンドリング)	OFF	OFF
【1週目】選手のコンディショニングに留意し、リカバリーを多めにとる。1日おきに休息日を入れる。(単一グループでの個人トレーニング中心:ボールの共有なし)							
2週目のトレーニングの例	自体重でのトレーニング プライオメトリック (低強度) コンディショニング (低強度) 体幹	OFF	自体重でのトレーニング コンディショニング (中強度) 体幹	OFF	自体重でのトレーニング プライオメトリック (低強度) コンディショニング (低強度) 体幹	コンディショニング (中強度) 体幹	OFF
2週目のバスケット練習の例	個人ドリル (シューティング、ハンドリング)	OFF	個人ドリル (シューティング、ハンドリング)	OFF	個人ドリル (シューティング、ハンドリング)	個人ドリル (シューティング、ハンドリング)	OFF
【2週目】徐々に強度、量を上げる。心拍数を上げるトレーニング (インターバル) を十分な休息を入れて行う。コンディショニングに留意して連続でのトレーニング日を入れる。(単一グループでの個人トレーニング中心:ボールの共有なし)							

活動再開ステップ2	月	火	水	木	金	土	日
3週目のトレーニングの例	ウェイトトレーニング プライオメトリック コンディショニング (中強度) 体幹	OFF	ウェイトトレーニング コンディショニング (高強度) 体幹	OFF	ウェイトトレーニング プライオメトリック コンディショニング (低強度) 体幹	コンディショニング (中強度) 体幹	OFF
3週目のバスケット練習の例	個人ドリル (シューティング、ハンドリング) グループ練習 (コンタクトなし、5対0など)	OFF	個人ドリル (シューティング、ハンドリング) グループ練習 (コンタクトなし、5対0など)	OFF	個人ドリル (シューティング、ハンドリング) グループ練習 (コンタクトなし、5対0など)	個人ドリル (シューティング、ハンドリング) グループ練習 (コンタクトなし、5対0など)	OFF
【3週目】コンタクトなしのシミュレーション練習 (PnRなど) を行う。コンディショニングトレーニングは高強度を行い身体にストレスを与えフィットネスを高める。(単一グループ練習: グループ内でのボールの共有あり)							
4週目のトレーニングの例	ウェイトトレーニング プライオメトリック コンディショニング (低強度) 体幹	ウェイトトレーニング コンディショニング (高強度) 体幹	個人でのアクティブリカバリー (ジョギング、ストレッチ、ヨガなど)	ウェイトトレーニング プライオメトリック コンディショニング (中強度) 体幹	コンディショニング (高強度) 体幹	個人でのアクティブリカバリー (ジョギング、ストレッチ、ヨガなど)	OFF
4週目のバスケット練習の例	個人ドリル (シューティング、ハンドリング) グループ練習 (コンタクトあり、1on1、2on2など)	個人ドリル (シューティング、ハンドリング) グループ練習 (コンタクトあり、1on1、2on2など)	OFF	個人ドリル (シューティング、ハンドリング) グループ練習 (コンタクトあり、1on1、2on2、3on2など)	個人ドリル (シューティング、ハンドリング) グループ練習 (コンタクトあり、1on1、2on2、3on2など)	OFF	OFF
【4週目】コンタクトありの練習を段階的に導入する。また個人でのアクティブリカバリー日を導入し段階的に運動量を増加させる。(単一グループ練習: グループ内でのボールの共有あり)							

活動再開ステップ3	月	火	水	木	金	土	日
5週目のトレーニングの例	ウェイトトレーニング プライオメトリック コンディショニング (低強度) 体幹	体幹	ウェイトトレーニング コンディショニング (中強度) 体幹	グループでのアクティビカバリー (ジョギング、ストレッチ、ヨガなど)	ウェイトトレーニング プライオメトリック コンディショニング (中強度) 体幹	OFF	OFF
5週目のバスケット練習の例	個人ドリル (シューティング、ハンドリング) グループ練習 (コンタクトあり、1on1、2on2、3on3など)	個人ドリル (シューティング、ハンドリング) グループ練習 (コンタクトあり、1on1、2on2)	個人ドリル (シューティング、ハンドリング) グループ練習 (コンタクトあり、1on1、2on2)	OFFもしくはシューティングのみ	個人ドリル (シューティング、ハンドリング) グループ練習 (コンタクトあり、1on1、2on2)	個人ドリル (シューティング、ハンドリング) グループ練習 (コンタクトあり、1on1、2on2)	OFF
<b>【5週目】 グループ練習では段階的に負荷を上げていき5対5のをコンタクトありで行う。(複数グループでの練習：グループ内でのボールの共有あり)</b>							
6週目のトレーニングの例	ウェイトトレーニング プライオメトリック コンディショニング (中強度) 体幹	体幹	ウェイトトレーニング 体幹	グループでのアクティビカバリー (ジョギング、ストレッチ、ヨガなど)	ウェイトトレーニング プライオメトリック コンディショニング (高強度) 体幹	体幹	OFF
6週目のバスケット練習の例	個人ドリル (シューティング、ハンドリング) グループ練習 (コンタクトあり、1on1、2on2、3on3、4on4、5on5など)	個人ドリル (シューティング、ハンドリング) グループ練習 (コンタクトあり、1on1、2on2、3on3、4on4、5on5など)	個人ドリル (シューティング、ハンドリング) グループ練習 (コンタクトあり、1on1、2on2、3on3、4on4、5on5など)	OFFもしくはシューティングのみ	個人ドリル (シューティング、ハンドリング) グループ練習 (コンタクトあり、1on1、2on2、3on3、4on4、5on5など)	個人ドリル (シューティング、ハンドリング) グループ練習 (コンタクトあり、1on1、2on2、3on3、4on4、5on5など)	OFF
<b>【6週目】 前週よりもさらに負荷を上げるためフルコートの練習を導入していく。(複数グループでの練習：グループ内でのボールの共有あり)</b>							

活動再開ステップ4	月	火	水	木	金	土	日
7週目のトレーニングの例	ウェイトトレーニング プライオメトリック コンディショニング (中強度) 体幹	体幹	ウェイトトレーニング 体幹	アクティビカバリー (ジョギング、ストレッチ、ヨガなど)	ウェイトトレーニング プライオメトリック コンディショニング (中強度) 体幹	体幹	OFF
7週目のバスケット練習の例	グループ練習 (コンタクトあり、実践形式の練習)	グループ練習 (コンタクトあり、実践形式の練習)	グループ練習 (コンタクトあり、実践形式の練習)	OFFもしくはシューティングのみ	グループ練習 (コンタクトあり、実践形式の練習)	グループ練習 (コンタクトあり、実践形式の練習)	OFF
<b>【7週目】 複数グループでの練習になることから、休息に配慮し練習負荷を活動停止前に近づけていく (複数グループでの練習：グループ内でのボールの共有あり)</b>							
8週目のトレーニングの例	ウェイトトレーニング プライオメトリック コンディショニング (中強度) 体幹	体幹	ウェイトトレーニング 体幹	アクティビカバリー (ジョギング、ストレッチ、ヨガなど)	ウェイトトレーニング プライオメトリック コンディショニング (高強度) 体幹	体幹	OFF
8週目のバスケット練習の例	グループ練習 (コンタクトあり、実践形式の練習)	グループ練習 (コンタクトあり、実践形式の練習)	グループ練習 (コンタクトあり、実践形式の練習)	OFFもしくはシューティングのみ	グループ練習 (コンタクトあり、実践形式の練習)	グループ練習 (コンタクトあり、実践形式の練習)	OFF
<b>【8週目】 試合形式の練習を導入する。またその際はプレータイムを段階的に増やす。全選手のコンディショニングが上がるように考慮する (複数グループでの練習：グループ内でのボールの共有あり)</b>							

活動再開ステップ5	月	火	水	木	金	土	日
9週目以降のトレーニングの例	ウェイトトレーニング プライオメトリック コンディショニング (中強度) 体幹	体幹	ウェイトトレーニング 体幹	体幹	ウェイトトレーニング コンディショニング (中強度) 体幹	体幹トレーニング	OFF
9週目以降のバスケット練習の例	チーム練習 (コンタクトあり、実践形式の練習)	チーム練習 (コンタクトあり、実践形式の練習)	チーム練習 (コンタクトあり、実践形式の練習)	チーム練習 (コンタクトあり、実践形式の練習)	チーム練習 (コンタクトあり、実践形式の練習)	チーム練習 (コンタクトあり、実践形式の練習)	OFF
<b>【9週目以降】 活動停止前と同様チーム全員での練習や対外試合を行う (チーム練習：チーム全員でのボールの共有あり)</b>							

	活動再開ステップ1	活動再開ステップ2	活動再開ステップ3	活動再開ステップ4	活動再開ステップ5
ウェイトトレーニングの強度の目安	自重、チューブ、ダンベルなど	自重、チューブ、ダンベルなど	ダンベル、バーベル、マシンなど	ダンベル、バーベル、マシンなど	ダンベル、バーベル、マシンなど
ウェイトトレーニングの量の目安	3x15	3x12	3x8~10	3x4~6	3x4~6
プライオメトリクス		減速動作中心(ボックスから降りる動作、着地に焦点をおく)	減速動作、加速動作 (単一動作)	減速動作、加速動作 (単一動作)、加速動作 (連続動作)	減速動作、加速動作 (単一動作)、加速動作 (連続動作)
コンディショニング		低強度での有酸素運動から始め、段階的に中強度の有酸素運動へ	低強度での有酸素運動と中強度でのインターバル	中強度のインターバルトレーニングと高強度のインターバルトレーニング	中強度のインターバルトレーニングと高強度のインターバルトレーニング

## 4. 熱中症予防対策

(公益財団法人日本スポーツ協会資料より)

これから暑い日が続きます。これまでの新型コロナウイルス感染症対策とあわせて、熱中症予防対策が必要となります。特に、これまでの外出自粛の影響により、体力の低下や暑さに慣れていないこと、そして、マスクをつけてスポーツを行うと熱放散が妨げられることから、通常よりも熱中症のリスクが高くなりますので、より注意が必要となります。

# スポーツ活動再開時の 新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防について

公益財団法人日本スポーツ協会 スポーツ医・科学委員会委員長 川原 貴

新型コロナウイルスの主な感染経路は、接触感染と飛沫感染だと考えられています。そのため、スポーツ活動時の対策としては、いわゆる三つの密を避けることはもちろん、次のことが重要です。

- 周囲の人と距離を空ける
- こまめに手洗いあるいはアルコール消毒を行う
- スポーツ活動に支障のない範囲でマスクを着用する



さらに、スポーツ活動再開時は、以下についての配慮が必要となります。

### 1) 体力低下と暑熱順化に配慮する※1

これまでの外出自粛の影響により体力が低下していること、暑さへ慣れていないことが想定されます。これらは熱中症発症のリスク要因となるため、スポーツ活動を再開する場合はくれぐれも無理のないよう慎重に、運動強度を調節し、適宜休憩をとり、適切な水分補給を心がけてください。

### 2) 日頃の体調管理と体調チェックを徹底する※2

体調が悪いと体温調節機能が低下し、熱中症につながります。日頃から睡眠、食事をしっかりと、生活リズムを整えるなど体調管理に配慮するとともに、スポーツ活動を行う前に必ず体調をチェックするように心がけてください。このことは、スポーツ活動中の熱中症予防はもちろん、新型コロナウイルス感染症対策にもつながります。

### 3) マスクを着用できない場合は

周囲の人との距離を十分に空ける※3

スポーツ活動中も飛沫の拡散を予防するため、できるだけマスクを着用することが望まれます。ただし、マスクをつけてスポーツを行うと呼吸がしづらくなるため、これまでよりも運動強度を落として行うよう心がけてください。激しい運動を行うなどマスクが着用できない場合は、周囲の人との距離を十分に空けるよう心がけてください。

### ※1 スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック (日本スポーツ協会)

熱中症予防対策としては、基本的にはこれまでと同じです。スポーツによる熱中症事故は、適切に予防さえすれば防げるものです。熱中症予防の原則として「スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条」としてまとめています。  
<https://www.japan-sports.or.jp/publish/tabid776.html#guide01>



### ※2 安全に屋内・屋外で運動・スポーツをするポイントは？ (スポーツ庁)

新型コロナウイルス感染症対策に関するスポーツを行う際のポイントとして、1) 運動やスポーツを始める前に行うこと (体調チェック)、2) 感染予防のための基本的な対応、3) 運動・スポーツの種類ごとの留意点がまとめられています。  
<https://www.mext.go.jp/sports/content/000050039.pdf>



### ※3 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 (日本スポーツ協会、日本障がい者スポーツ協会)

新型コロナウイルスへの感染防止策として、1) スポーツの種類に関わらず、スポーツをしていない間も含め、感染予防の観点から、周囲の人となるべく距離を空けること、2) 飲食については、周囲の人となるべく距離を取って対面を避け、会話は控えめにする、3) スポーツを行っていない間についてはマスクを着用すること (スポーツ活動中は可能な範囲でマスクを着用すること) などが定められています。  
<https://www.japan-sports.or.jp/news/tabid92.html?itemid=4158>



「N95」などの医療機関で使用される高性能マスクは通気性が悪く、スポーツ活動時の使用は勧められません。飛沫の拡散を予防することが目的となるため、普通のマスクで結構です。あるいは、マスクの代用としてネックゲイターやバンダナで顔を覆うなど工夫してください。疲れたらマスクを外して休憩を取りましょう。



### Ⅲ. 競技会・講習会時の留意点

#### 1. 開催条件

競技会・講習会を開催するためには、以下の条件が整うことがポイントとなります。

- 1) 競技会・講習会が開催される都道府県内の自治体の方針に従い、主管となる JBA/PBA が開催を認めている。
- 2) 参加者・チームが所在している都道府県が開催地を含めた都道府県間の移動を認めている。
- 3) 競技会の場合、参加するチームの選手全員が試合に向けたコンディションが整っている。
- 4) 競技会・講習会に関わる関係者、参加チームの選手スタッフが日常において「新しい生活様式」にしたがって感染対策を実践している。
- 5) 競技会・講習会会場において主管となる JBA/PBA が十分な感染対策を実行できる。

#### 2. 都道府県・ブロック等地域の状況に応じた競技会・講習会の判断基準

ここではチーム活動とは区別し、競技会（大会）や講習会での判断基準を示します。バスケットボール活動における判断基準は別項をご参照ください。

活動する都道府県・ブロック等地域が以下のどの活動レベルに該当するかを確認していただき、判断基準としてください。

##### 1) 活動レベル 1

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。

政府や自治体の要請に従って基本的な感染予防を実施すると共に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。

##### 2) 活動レベル 2

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都道府県内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。（施設要件やコート大きさ、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。

##### 3) 活動レベル 3

同一地域内の都道府県が全て「感染観察」で、且つ都道府県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都道府県内事業の実施が可能となります。

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。（施設要件やコート大きさ、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。

#### 4) 活動レベル4

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全国的規模の大会開催（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。

#### 5) 活動レベル5

十分な感染対策を講じた上で全国的規模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。

### 3. 競技会・講習会開催時の感染防止策

主催者は以下の内容を踏まえつつチェックリストを作成して感染防止策に取り組んでください。

※チェックリストはサンプルとして捉え、主催者で適時修正してご利用ください。

#### 1) 事前の対応

主催者は、会場において感染対策に向けた準備を行うと共に、参加チームに対して感染防止のために選手・スタッフが遵守すべき事項を明確にして事前に連絡し協力を求めることが重要です。主催者及び参加チームはそれぞれ感染対策責任者を設置し、事前・事業実施中・事後に相互に連絡を取り合える環境を構築してください。

##### (1) 会場への移動

県内・県外の移動については、政府あるいは各自治体の方針に従うが、いかなる移動手段においても、ソーシャル・ディスタンスに留意すべきです。

##### (2) 大会/イベントに参加できる人

イベント参加の必要性に応じて、“必須”“非必須”というように人員をグループ分けする。

- **グループ1（必須）**：選手、コーチ、審判、大会スタッフ、メディカルスタッフ、警備
- **グループ2（望ましい）**：メディア
- **グループ3（非必須）**：観客、飲食の販売員/セールス
  - ・ 政府や各自治体が、大勢の集まるイベントに関する制限を解除するまでは、グループ1と2に含まれる人だけがイベントに参加することができる。
  - ・ 「感染の影響を受けやすい人」は、活動レベル1と2の期間中は、練習、コンディショニング、試合や大会に参加すべきではない。
  - ・ 活動レベル3と4の期間中は、リスクを理解した上で任意で参加すること。

##### (3) 参加者への連絡事項

主催者が参加予定チームの選手/スタッフや講習会参加者に対して事前に求める感染拡大防止のための措置として、以下の項目が挙げられます。主催者の感染対策責任者は参加予定チームの感染対策責任者や参加者に対して、以下の項目を競技会/講習会開催前に伝えてください。また運営に関わる役員、会場スタッフ、ボランティア、その他関係者全員に対しても同様に事前伝達してください。

- ① 以下の事項に該当する場合の自主的な参加の見合わせ(イベント等当日にチェックリストにて確認)
  - ・ 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、入国後の観察機関を必要とされている国、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合
- ② イベント等参加者全員のマスク着用
- ③ 主催者が示す注意事項の遵守
- ④ イベント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
- ⑤ イベント実施中は可能な限り行動記録を記載 (感染者発生発覚の際の濃厚接触者特定に役立ちます)

※健康チェックシートへの記載事項

- ① 氏名、年齢、住所、連絡先 (電話番号、Email アドレス※個人情報の取扱いに十分注意)
- ② イベント当日の体温
- ③ 競技会前 2 週間における以下の事項の有無
  - 平熱を超える発熱
  - 咳 (せき)、のどの痛みなどの風邪症状
  - だるさ (倦怠感)、息苦しさ (呼吸困難)
  - 臭覚や味覚の異常
  - 体が重く感じる、疲れやすい等
  - 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触の有無
  - 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 1 4 日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間が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

(4) 監督会議/代表者会議

3つの密を避けるために、監督会議/代表者会議は事前にオンラインで開催してください。オンライン開催が難しい場合は、参加チームへの連絡事項/注意事項をメールで展開する、当日に文書で配布するなど、大勢の人が一同に会さないように工夫してください。

運営に関わる注意事項、チームへの依頼事項として以下の項目を伝えるようにしてください。

- ・ 試合前、試合後に相手チーム、審判との握手は実施しない
- ・ 両チームベンチへの挨拶を実施しない
- ・ 円陣はしない
- ・ 倒れた選手に手を貸さない
- ・ ハイタッチ、抱擁を行わない
- ・ 咳エチケットを守ること
- ・ ボトルを共有しないこと
- ・ タオルを共有しないこと
- ・ コート上でチームメイト、審判と会話する際にもお互いの距離について配慮すること
- ・ ベンチではマスクを着用し、会話を控えること

## 2) 競技会会場における感染対策

主催者は以下の点に配慮しつつ、感染対策を講じてください。

- ・ マスクの着用やソーシャル・ディスタンス確保の徹底、基本的な衛生エチケットを順守する。
- ・ 審判や会場ボランティア(モップ等)はマスク等の顔を覆うものを着用することが望ましい。
- ・ 手指消毒液など、試合や練習では広く使用ができるように準備し、参加者/選手、コーチ、審判は頻繁に手洗いを実施する。
- ・ ボールやその他の備品も頻繁に消毒すべきである。  
※ バスケットボールの消毒に関しては、ボールそのものの劣化を招く可能性があると考えられています。詳しくはお使いの各ボールメーカーの「お手入れ方法」に従ってください。
- ・ 審判は笛の代わりに、電子ホイッスルを使用しても良い
- ・ 試合前後または試合中に、握手、ハイタッチ等の接触は避ける。

### (1) 諸室等

イベント等で使用する諸室等において、以下の対応を行ってください。

- ・ 各部屋にアルコール消毒液を設置する。
- ・ 全てのドア及び窓を開け、3つの密が発生する環境を阻止し、ドアノブを介した接触感染を防ぐ。
- ・ ドリンクを冷やすためのアイスボックス・イベントクーラーは使用しない。
- ・ 飲食売店の運営は、安全対策に十分配慮した上で判断する。運営する場合は、イベントクーラーを使用したドリンクの販売は行わない。また、アルコール類の販売も当面は行わない。
- ・ 座席を設置する際に前後左右1.5～2m間隔を空け、お互いが正面に座らないよう配慮する。
- ・ 喫煙所は設けない。

### (2) 手洗い場所

イベント参加者や関係者が手洗いをこまめに行えるよう、以下の対応を行ってください。

- ・ 手洗い場にはポンプ式の液体または泡石鹸を用意する。
- ・ 「手洗いは30秒以上」等の掲示をする。
- ・ 手洗い後に手を拭くためのペーパータオル(使い捨て)を用意する。(布タオルや手指を乾燥させる設備については使用しないようにすること。)
- ・ アルコール消毒液を設置する。

### (3) トイレ

トイレについても感染リスクが比較的高いと考えられることから、開催地PBAは、以下の対応を行ってください。

- ・ 便器のふたを閉めて汚物を流すよう表示する。
- ・ 手洗い場にはポンプ式の液体または泡石鹸を用意する。
- ・ 「手洗いは30秒以上」等の啓示をする。
- ・ 手洗い後に手を拭くためのペーパータオル(使い捨て)を用意する。(布タオルや手指を乾燥させる設備については使用しないようにすること。)

### (4) 更衣室・ロッカールーム

イベントや競技会で更衣室やロッカールームを使用する場合、3つの密が揃うため、感染リスクが比較的高くなります。主催者は、これを踏まえ、更衣室・ロッカールームについて以下の準備を行ってください。

- ・ 広さにはゆとりを持たせ、利用者同士が密になることを避けること。
- ・ ゆとりを持たせることが難しい場合は、一度に入室する利用者の数を制限する、別室を用意す

- る、または外部にテントを設置するなどの措置を講じる。
- ・ 室内またはスペース内で複数の利用者が触れると考えられる場所（ドアノブ、ロッカーの取手、テーブル、イス等）については消毒する。
- ・ 換気扇を常に回す、2つ以上のドア、窓を常時開放して換気を行う。

#### 更衣室利用者の注意事項

- ・ 利用者はマスクを着用し、会話を最小限に留める。
- ・ 利用者はロッカールームの滞在時間を短くするため着替えに限定する。
- ・ 利用者はシャワーを交代で使用し、密集を避ける。

#### (5) 審判控室

以下の準備を行ってください。

- ・ 広さにはゆとりを持たせ、審判員同士が密になることを避ける。
- ・ ゆとりを持たせることが難しい場合には、別室を用意するなどの措置を講じる。
- ・ 室内又はスペース内で複数の参加者が触れると考えられる場所（ドアノブ、ロッカーの取手、テーブル、イスなど）について消毒する。
- ・ 換気扇を常に回す、2つ以上のドア、窓を開放して常時換気を行う。

#### 審判員の注意事項

- ・ 審判員はマスクを着用し、会話を最小限に留める。
- ・ 審判員はロッカールームの滞在時間を短くするため着替えに限定する。
- ・ 審判員はシャワーを交代で使用し、密集を避ける。
- ・ 審判員同士のミーティングは会場で3密とならないスペース等を探して実施する。

#### (6) サイドライン/ベンチ

同会場で複数試合を行う場合は、試合終了毎にベンチの消毒を行ってください。

以下の対応を留意し、準備してください。

- ・ サイドライン/ベンチにおいても適切なソーシャル・ディスタンスを試合やイベント中に確保しなくてはならない。
- ・ テープやペイントで印をつける事で、選手やコーチのソーシャル・ディスタンスを保つ事を促す。

#### (7) 来場者対応

感染観察都道府県において観客を入れる、又は限定的に入れる判断は、開催自治体の方針に従ってください。観客を入れるためには、運営エリアだけでなく入退場ゲート、観客席、移動導線においても感染対策が必要となります。

以下の項目の実行が難しいと判断された場合は、開催都道府県において同規模の集会/イベントの開催が許可された状況下にあっても、無観客試合を検討頂くようにお願いします。

#### (8) ゴミの廃棄方法

ゴミを収集する際には、マスクや手袋を必ず着用してください。ゴミはビニール袋に入れて密閉して縛り、廃棄してください。マスクや手袋を脱いだ後は、必ず石鹸と流水で手を洗い、手指消毒してください。

### (9) その他

これら(1)～(8)を実施しても感染リスクをゼロにすることはできません。開催地 PBA 及び参加チームは、その点を理解した上で、各イベント等の実施や参加をして頂くと共に、関係者への周知を行ってください。

また特に夏場においては、各諸室の窓、ドアの開放、参加者全員にマスク着用を義務化することにより、熱中症を発症するリスクが高まります。こまめな水分補給を心がけましょう。

## 3) 事後対応

万が一感染が発生した場合に備え、個人情報の取り扱いに十分注意しながら、イベント等当日の参加者から取得した書面や健康チェックシートを、保存期間（少なくとも3ヶ月）を明記した上で保存しておくようにしてください。

また、スポーツイベント終了後に、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予め検討しておく必要があります。

## 【参考】各団体が発出する各種方針/ガイドライン等

- 厚生労働省「新型コロナウイルス感染症対策基本的対処方針」  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)
- 厚生労働省「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_00093.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00093.html)
- スポーツ庁 「社会体育施設の再開に向けた感染拡大予防ガイドラインについて」  
[https://www.mext.go.jp/sports/content/20200514-spt\\_sseisaku01-000007106\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/content/20200514-spt_sseisaku01-000007106_1.pdf)
- スポーツ庁「学校の体育の授業におけるマスク着用の必要性について」  
[https://www.mext.go.jp/sports/content/20200522-spt\\_sseisaku01-000007433-1.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/content/20200522-spt_sseisaku01-000007433-1.pdf)
- 日本スポーツ協会 日本障がい者スポーツ協会 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/jspo/guideline.pdf>
- 日本スポーツ協会「【5/25 更新版】スポーツ活動再開時の新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防について」  
<https://www.japan-sports.or.jp/news/tabid92.html?itemid=4164>
- RETURN TO BASKETBALL FIBA COVID-19 RESTART GUIDELINES FOR NATIONAL FEDERATIONS  
<https://www.fiba.basketball/documents/restart-guidelines-for-national-federations-en>
- Basketball New Zealand COVID-19 Health & Safety Guidelines for Return to Basketball  
<https://nz.basketball/wp-content/uploads/2020/05/BNZ-Health-Safety-Guidelines-for-Return-to-Basketball-as-at-14-May.pdf>
- Centers for Disease Control and Prevention Considerations for Youth Sports  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/youth-sports.html>
- Japan High Performance Sport Center 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  
<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/katudousaikaiguideline.pdf>
- National Federation of State High School Associations (NFHS) GUIDANCE FOR OPENING UP HIGH SCHOOL ATHLETICS AND ACTIVITIES  
[https://www.nfhs.org/media/3812287/2020-nfhs-guidance-for-opening-up-high-school-athletics-and-activities-nfhs-smac-may-15\\_2020-final.pdf](https://www.nfhs.org/media/3812287/2020-nfhs-guidance-for-opening-up-high-school-athletics-and-activities-nfhs-smac-may-15_2020-final.pdf)
- Toby Edwards, Tania Spiteri, Benjamin Piggott, Joshua Bonhotal, G.Gregory Haff and Christopher Joyce  
Monitoring and Managing Fatigue in Basketball
- 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  
[https://www.jfa.jp/about\\_jfa/guideline.html](https://www.jfa.jp/about_jfa/guideline.html)
- 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（第1版）  
[https://www.jfa.jp/about\\_jfa/guideline.pdf](https://www.jfa.jp/about_jfa/guideline.pdf)