

2020年6月29日時点

ホッケー競技活動再開についての留意点

公益社団法人 日本ホッケー協会

現在、世界中の人々が新型コロナウイルスと戦っている状況が続いています。国内では各所で活動の制限状況が異なるため、日本ホッケー協会として画一的な活動指針を定めることは難しい状況ですが、活動再開に際しては、ホッケーというスポーツに関わる社会的責務やホッケー競技そのものが持つ社会的価値について強く意識を持っていただき、以下に記載の留意点を参考に、慎重なご対応を頂けることを願っています。

個々の対応としては、第一に新型コロナウイルスについて理解を深めることが重要です。新型コロナウイルスは、軽症や無症状の感染者が存在しますが、重症化すると死に至る感染症であるということを忘れず、感染に至る過程を理解していただきたいと思います。第二に、自分の身は自分で守っていただきたいと思います。暫くの間、感染者がゼロになることはありません。まず自分自身が感染しないよう注意していただく事、そして、感染者と共存せざるを得ない状況を理解して、お互いの命や生活を守るために日々感染予防の意識を高く持って行動することが重要となります。

チームとしての活動を再開するに際しては、以前の日常に短時間で戻すことを目指すのではなく、新たな基準の中で段階的な計画を定め、感染リスクを最小限に抑え、ホッケー界からクラスターを発生させない体制を整備し、着実に段階を踏むことが重要です。学校の部活動やクラブチームについては、それぞれの地域行政や所属する学校、企業、利用する施設が定める方針を十分に理解したうえで、感染拡大防止を念頭に置いた活動計画の作成及び実施が必要となります。

(1) 指導者・チームスタッフの留意点

責任者は、チームの活動において感染予防措置に関する方針を定め、所属するメンバーに周知を徹底する。また、活動地域の感染状況や段階的解除方針の変更に、柔軟に対応できる計画を作成することが重要。活動の参加者に感染者が出た場合は、責任者が対象者の状況を正しく把握し、対応する。

1) 活動計画の作成

責任者は下記の項目を参考に活動計画を作成する。緊急事態宣言下でどの程度の活動ができていた

かは個人差が大きいいため、それぞれのメンバーの状態を十分に把握した上で、個人差を考慮した段階的
活動再開の計画の作成と所属メンバーへの周知が必要。

【項目例】

①体調管理

所属するメンバーの体調を把握し、感染の可能性があると考えられる症状が出た場合に感染拡大のリス
クを最小限にする。感染又は濃厚接触に該当する状況になった場合は、感染経路の特定のために、異常
を感じた日からさかのぼり2週間前までの下記の項目を記録し、検温・体調・行動記録の提出を求められ
た場合に即時に提出できるような体制を整える。

体調チェック表・行動記録のデータは、最低でも1ヶ月間は各自で保管するように指示する。

- ・体温（朝夕1日2回）・体調（喉が痛い、咳が出る、味覚・嗅覚異常などの自覚症状）
- ・行動記録（訪問場所と時間）
- ・濃厚接触者（感染者が症状を発症した2日以内に、マスクなしで1メートル以内かつ15分以上の会
話があった者）の氏名・人数等

発熱、体調不良等の症状がある者については、活動への参加を認めない。

②衛生管理

- ・活動前、活動中、活動後の手洗い・手指の消毒・利用器具の消毒を徹底
- ・マスクの準備（個人で準備できなかった場合に備える）

③トレーニング計画

トレーニングの実施にあたっては、感染リスクを最小限にするため、それぞれの活動拠点、活動人数によ
りグループ分けをし、「3つの密(密閉・密集・密接)」を避けるために、同じ時間帯であっても場所を変えたり、
同じ場所であっても時間帯を変えたりするなど工夫する。

緊急事態宣言発令中の活動自粛によるトレーニング不足により、基礎的な体力の低下には個人差が
ある事を認識する。体力が低下している中で、性急に目先の競技会に向けて逆算したトレーニングを組む
と故障に繋がるおそれがある。従って、トレーニングの回数・時間・強度については個人差を考慮し、競技会
の出場計画や、段階的なトレーニング計画を立案する。

2) トレーニング拠点利用時の留意点

飛沫感染、接触感染のリスクを最小限に抑えるために、下記の点に留意し活動を行う。

【トレーニング前】

- ① チームとして感染防止対策を確立しておく。
- ② 以下の事項に該当する場合は、トレーニングへの参加させないことを周知徹底する。
 - ・ 体調が良くない場合（例：発熱、咳、咽頭痛、味覚・嗅覚異常などの症状がある場合）
 - ・ 同居家族や身近な知人に感染症が疑われている方がいる場合
 - ・ 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、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合
- ③ 毎朝の体温測定、健康チェックを行う。
- ④ ミーティングはオンライン、または、屋外で行う。難しい場合は、1 人当たり 4 m 程度のスペースを確保できる屋内で、全てのプレーヤーとスタッフができる限りマスクを着用した状態で行う。
- ⑤ 移動は自動車の相乗りを避け、公共交通機関を利用する場合は混雑を避け、徒歩や自転車での移動を併用する。
- ⑥ 移動が越県になる場合は、チーム所在地及び居住地の都道府県、市町村の方針に従う。
- ⑦ 新型コロナウイルス感染症が発生した場合は、選手及び関係者は必ずチームへ速やかに報告する。
- ⑧ トレーニング当日には、自宅及び集合時に検温を行う。
- ⑨ 感染経路の追跡を行うため、日付、場所、参加者情報（氏名、電話番号、メールアドレス）を記録する（但し、個人情報の扱いに十分注意する）。また、必要に応じて保護者の情報も記録しておく。
- ⑩ 目、鼻、口を直接触らないように心掛け、どうしても触るときには、手洗いや手指消毒をした後に触るようになる。
- ⑪ マウスガード装着前に手指を洗浄し消毒する。

【ホッケーピッチでの対応】

- ・ 運動を行っていないときは、マスクを着用する。
- ・ トレーニング中の、不要な私語や大声での会話は控える。
- ・ プレー以外の身体接触を避ける。
- ・ 飲み物、タオル等は他人と共有しない。
- ・ ソーシャルディスタンスを保てない集団での練習は極力避ける。
- ・ 頻繁に手洗い(30 秒以上)・手指の消毒を行う。
- ・ 運動中に、唾や痰を吐かない。

- ・ ゴミ（汗を拭いたウェットティッシュ・タオルなど）については、ビニール袋に入れ、各自で自宅まで持ち帰る。
- ・ 感染リスクが高い箇所・用器具の清掃・消毒を頻繁に行う。
- ・ スティック、すね当て、フェイスマスク、マウスピース(ガード)、ボトル(水筒)、GK 用具などは自身が所有する物しか使用せず、他者の物にも触れないようにする。
- ・ PC 防具は、誰が使用したものかわかるように識別用の印をつけることを義務とする（基本的に個人使用のみとし、共有しない）。
- ・ ピッチ上（含ベンチ内）でマウスピースを触らない。マウスピースを触る前に、必ず手洗いと消毒を励行する。
- ・ ボール、コーンなどの共用具の使用は可能であるが、感染の媒体となりうる用器具を触れた手で、不用意に顔などを触らぬように注意し、トレーニング終了後は手洗い・洗顔・消毒を実施する。

【周辺環境】

① トイレ

- ・ しっかりと石鹸を泡立てて手洗い（30 秒以上）および消毒を行う。
- ・ 各自で用意したタオル又は使い捨てのペーパータオルを使用する。
- ・ 温風乾燥機は使用しない。

② クラブハウス、部室、更衣室、シャワールーム等

- ・ 選手及び関係者が、トレーニング会場でシャワーを浴びたり食事をしたりすることはできるだけ避ける。
- ・ 室内ではソーシャルディスタンスを保ち、会話は最小限に留める。
- ・ シャワー利用時以外の室内滞在時は、マスクの着用を心がける。
- ・ 更衣室では速やかに着替え、滞在時間は最小限に留める。
- ・ 共同でのシャワーの利用は極力避け、やむなく使用する場合には、密集しないように入れ替えで利用する。
- ・ 長時間の室内でのミーティングを避け、屋外又はオンラインでのミーティングや、SNS を活用した情報共有を図る。室内でのミーティングを行う場合も、ソーシャルディスタンスを確保しながら、マスクを着用して実施する。

③ ウェイトトレーニング場

- ・ ソーシャルディスタンスを確保できる人数で利用する。
- ・ 大きな声を出すことを避ける。

- ・可能な限り、トレーニング用具の共有は避ける。どうしても共有が必要な場合は、使用するグローブが入れ替わる度、及び、トレーニング前後に環境や器具を 0.05%次亜塩素酸ナトリウムあるいは 70%以上のアルコールを用いて消毒する
- ・個人で使用する用具（トレーニングベルトなど）は、他人と共有しない。
- ・定期的に窓やドアを開けて換気を十分に行う。
- ・栄養補給サプリメントや飲料用の水筒を共用しない。

④ 公園、公道など

公園・公道での練習においては 3 つの密（密閉、密集、密接）のいずれかに該当する場所は避けつつ、混雑していない時間・場所で行い、周囲の人となるべく距離を取るよう心がける。

マスクの着用については、状況によって判断する。着替えなど運動を行っていない時間は極力マスクを着用する。但し、マスクを着用して運動を行った場合には体温が下がりにくくなり、熱中症を引き起こす恐れもあるため、息苦しさを感じた場合はマスクを外して休憩をとるなど無理をしない。

【その他】

都道府県、市町村や教育委員会、学校、企業、団体の方針によって、施設の利用方法等の方針が異なる場合がある。トレーニングの再開を計画される際は必ず利用方針確認し、準備を行う。

3) 所属するメンバーに感染の疑いや、PCR 検査で陽性反応が出た場合の対応

クラスターの発生を防ぐために下記の参考として対応する。責任者は、居住する地域、所属する学校、企業、団体に定められた対応を事前に確認し、速やかに各種行動がとれるよう所属するメンバーに対応方法を共有する。

① 37 度以上又は平素の体温より高熱な状態が 3 日以上続く、新型コロナウイルス感染の疑いがある、又は感染者と濃厚接触した可能性がある場合

- ・居住地域の相談窓口や、帰国者・接触者相談センターに一旦電話で相談する
- ・感染の疑いなどが判明した日からさかのぼって 2 週間前までの体調チェック表・行動記録のデータを入手する。
- ・対象者が症状を発症した 2 日以内に濃厚接触の可能性のあるメンバーに対して、隔離措置を検討する。

② PCR 検査で陽性反応が出た場合

- ・ 日本ホッケー協会（電話番号：03-6812-9200）に報告し、指示を仰ぐ。
- ・ 陽性反応が出た日から2週間前までの対象者の体調チェック表・行動記録のデータを入手する。
- ・ 陽性反応が出た日から2日以内に濃厚接触の可能性のあるメンバーに対して、隔離措置をとる。
- ・ 陽性反応が出た日から2日以内に競技会に参加した場合は、競技会の主催者に報告する。
- ・ 陽性反応が出た日から2日以内に利用した施設管理者に、対象者が利用した日時、場所を報告する。
- ・ 今後の活動計画及び対策を見直す。

(2) 競技者自身の留意点

1) トレーニング拠点利用時の留意点

「(1)-2)練習拠点利用の際の留意点」で定められた項目を守る。

2) 日常生活における留意点

- ・ 厚生労働省が定める「新しい生活様式」に基づく行動を心がける。
- ・ 手指の消毒、マスク着用、発熱・体調不良時は外出を避ける。
- ・ 新型コロナウイルスに感染した可能性がある場合の、居住地域での対応の流れを把握しておく。

3) 緊急時の対応

クラスターの発生を防ぐために、下記の対応を取る。

① 37度以上又は平素の体温より高熱な状態が3日以上続く、新型コロナウイルス感染の疑いがある、又は感染者と濃厚接触した可能性がある場合

- ・ 居住地域の相談窓口や、帰国者・接触者相談センターに電話で相談
- ・ チームに所属している者は、チームの責任者に必ず報告し、体調チェック表・行動記録のデータを提出するなど、チームで定められた対応を取る。
- ・ 個人でトレーニングを行う者も、所属する学校、企業等に必ず報告し、定められた対応を取る。
- ・ 日本ホッケー協会（電話番号：03-6812-9200）に報告し、指示を仰ぐ。

② PCR 検査で陽性反応が出た場合

- ・ チームに所属している者は、チームの責任者に必ず報告し、体調チェック表・行動記録のデータを提出するなど、チームで定められた対応を取る。
- ・ 個人でトレーニングを行う者も、所属する学校、企業等に必ず報告し、定められた対応を取る。

(3) 試合や合宿への移動について

- ・ 試合や合宿で十分な体制が取れていない可能性を考慮し、個人用の手指消毒剤や、使い捨てウェットティッシュの携行を推奨する。
- ・ 滞在先出発前に検温を実施し、37.0 度以上の場合外出を控える。ただし平素の体温も考慮する。
- ・ 移動中は、マスクを着用すること。
- ・ ソーシャルディスタンスを保ち、混雑時の移動を極力避ける。
- ・ 大人数での移動は極力避け、少人数グループに別れた移動を推奨する。
- ・ 移動中に体調不良になった場合は、チームへの合流は避け、チームの責任者に連絡する。

(4) 海外の競技会への参加について

日本国内では、緊急事態宣言が解除（2020年6月11日現在）され、段階的に活動を再開はじめていますが、他方で海外に目を向けると感染のピークを迎えている国もあり、世界的な感染者数は減少しているとは言えない状況です。引き続き海外への渡航については十分注意が必要。

6月11日現在、日本からの渡航制限や、渡航先から日本への渡航制限などがあるため、外務省ホームページに掲載されている情報、「新型コロナウイルス（日本からの渡航者・日本人に対する各国・地域の入国制限措置及び入国後の行動制限）」の確認、航空券・現地ホテルを手配する旅行社などから情報収集するなど、入国制限対象地域以外の地域であっても現地・経由地及び帰国後に強制的、又は自主的な対応を求められる場合があるため、十分に情報を確認した上で渡航の計画や実施の判断を行う。

また、渡航する場合でも移動中や現地の滞在中は、個人でできる最大限の感染拡大防止のための行動を心がける。渡航期間中の体温計測、体調、行動記録も国内同様に実施し、最低1ヶ月分は保管する。

【参考】

公益財団法人 日本陸上競技連盟公式サイト

公益財団法人 日本サッカー協会公式サイト

公益財団法人 日本ラグビー協会公式サイト

厚生労働省 公式サイト「濃厚接触に関する説明」「症状がある場合の相談や新型コロナウイルス感染症に対する医療について」他