

日本ラグビーフットボール協会「ラグビートレーニング再開のガイドライン」

COVID-19対応を含め、「安全」が最重要事項であることをプレーヤーだけでなく、関係者全員が認識して、ラグビーに取り組むこと
COVID-19感染防止に関わらず、ラグビーには激しい身体接触があり重症事故につながる可能性がある競技であることを選手、指導者、全ての関係者が十分に認識し、あらゆる面において安全な環境においてプレーすることをより一層重視してほしいと考えます。

【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いてください。また、World Rugby のオンラインモジュールを活用しトレーニング再開に関する理解を深めることを推奨します。
- ②以下の事項に該当する場合は、トレーニングへの参加の見合わせ、参加させないことを周知徹底してください。**
 - > 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、健康チェックを行ってください。
 - ④ミーティングはデジタル[2]、または、屋外で行う必要があります。難しい場合は、1人当たり4m²のスペースを確保できる屋内で、すべ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ってください。
 - 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、歩行や自転車での移動を併用してください。
 - 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、市町村の方針に従ってください。
 - 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してください。
 - ⑧トレーニング当日には、自宅及び集合時に検温を行ってください。**
 - ⑨感染経路の追跡を行うため、個人情報の扱いに十分注意しながら、日付、場所、参加者情報（氏名、電話番号、メールアドレス）は記録してください。また、必要に応じて保護者の情報も記録してください。**
 - ⑩目、鼻、口を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してください。

【トレーニング時】

- ①トレーニング中、トレーニングしていない間も含め、最低でも2メートルの距離を人ととの間で保ってください。**
 - 1名当たり4 m²のスペースを確保してください。
 - ②人ととの挨拶や体に触れること（握手や抱擁）は積極的に回避してください。
 - ③トレーニング中の選手のマスクの着用は選手の判断によるものとします。
**マスク着用により十分な呼吸ができないことによる身体への影響の可能性があることや熱中症などに留意してください。*
なお、指導者はマスクを着用してください。
(選手に対して指示・説明する際には、ソーシャル・ディスタンスを取ることにも注意してください。)
 - ④こまめな手洗い、アルコール手指消毒薬等による手指消毒を実施してください。また、チームで手指消毒薬を準備してください。**
 - ⑤プレーの説明、消毒、手洗いの際、密集・密接を作らないよう工夫してください。
 - ⑥人数ごとにグループを分け、時間をずらしてトレーニングを計画してください。
 - ⑦可能な限り、各グループにコーチを割り当て、そのコーチはそのグループだけを監督し、グループ外のメンバーとは距離を保つようにしてください。
分けられたグループ間の接触が練習前後に発生しないように配慮ください。
 - ⑧トレーニング中に唾や痰をはくことは極力避けてください。
 - ⑨可能な限り屋外でトレーニングを行ってください。
 - ⑩発熱などの症状が確認された選手・関係者は直ちにトレーニングを中断し、隔離等の適切な対応を行うとともに、必要に応じて保健所や医療機関への相談あるいは受診を促してください。**
 - ⑪目、鼻、口を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してください。
 - ⑫対人のコンタクト練習においては「人数」(対人の距離)と「時間」の2つの要素から感染リスクを最小化することに留意してください。**

別紙 レベル別活動指針（2020.6.19改訂）

レベル	規模	活動単位	活動内容	留意点	期間	スクール練習日
1	禁止	個人単位	・体力トレーニング、個人のボールを使った活動	・マスク着用・場合により未着用	—	
2	10名程度	グループ単位	・相手をつけない個人または少人数のランニング/ハンドリング/キッキング ・体力トレーニング	・マスク着用・場合により未着用 ・活動時/非活動時のソーシャル・ディスタンスの確保	1週間	9月13日
3	50名以下	チーム単位	・相手をつけない個人、少人数またはチーム単位のランニング/ハンドリング/キッキング ・体力トレーニング	・マスク着用・場合により未着用 ・活動時/非活動時のソーシャル・ディスタンスの確保	1週間	9月20日
4	100名以下	チーム単位	・相手をつけたチーム単位のランニング/ハンドリング/キッキング ・体力トレーニング	・マスク着用・場合により未着用 ・活動時/非活動時のソーシャル・ディスタンスの確保	2週間	9月27日 10月4日
5	制限なし	チーム単位	通常トレーニング 但し、対人コンタクト練習について は次表の段階的導入を参照	・マスクは場合により着用 ・非活動時のソーシャル・ディスタンスへの配慮	別示	

<対人コンタクト練習の段階的導入>

レベル	規模	単位	内容	留意点	期間	スクール練習日
5.1	10名以下	グループ単位	・相手をつけたチーム単位のランニング ハンドリング・キッキング (防御側タッチあり) ・防御側タッチを入れた簡易ゲーム ・タグラグビー	・防御側タッチは胸より下に限定 ・防御をつける活動は人数・時間の要素からリスクの最小化 ・手指及びタグの消毒 ・活動相手のメンバーの固定	2週間	10月11日 10月18日
5.2	10名以下	グループ単位	用具を使った1人のコンタクト(ヒット、タックル)	・活動グループメンバの固定 ・用具の消毒	2週間	10月25日 11月1日
5.3	20名以下	個人単位	1対1の対人コンタクト (ヒット、タックル)	・着替えの準備	2週間	11月15日 11月22日
		グループ単位	小人数のユニットプレー(3人スクラム、2人ラインアウト、3人までのラック・モール)	・着替えの準備		
5.4	制限なし	グループ単位	ユニットプレー	・着替えの準備	2週間	11月29日 12月6日
		チーム単位	ゲーム形式	・着替えの準備		

注意

- 各段階には前の段階の活動内容を含みます。
- 次のレベルに進むために必要な強度の練習をそのレベル内で実施してください。
- レベル5.4の練習を必要と考えられる期間と量にわたって実施したうえで試合を行うようにしてください。

【周辺環境】

- ①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避けてください。
- ②可能な限り、トレーニング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し、こまめに換気をしてください。

③ウォーターボトル、タオル、ヘッドキャップ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、共用・使いまわしをしないでください。

- ④栄養補給サプリメントを共用しないでください。
- ⑤チームは、手洗い場、更衣室／ミーティングスペース、トイレについて、それぞれ確保すると共に以下の点を注意してください。

手洗い場

- ・石鹼（ポンプ型が望ましい）を用意する。
- ・手洗いを30秒以上行うよう掲示、もしくは周知をする。

手洗い後に手を拭くための、ペーパータオルを用意するか、もしくは個人のタオルを持参させ、共用タオルを使用しないようにする。

更衣室／ミーティングスペース

- ・「三つの密（密閉、密集、密接）」を避ける。
- ・室内またはスペース内で複数の関係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、椅子等）については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こまめに消毒をする。
- ・換気に配慮する。

トイレ

- ・トイレ内の複数の関係者が触れると考えられる場所（ドアノブ等）について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こまめに消毒をする。
- ・石鹼（ポンプ型が望ましい）を用意する。
- ・手洗いを30秒以上行うよう掲示、もしくは周知をする。
- ・手洗い後に手を拭くための、ペーパータオルを用意するか、もしくは個人のタオルを持参させ、共用タオルを使用しないようにする。
- ⑥ゴミの廃棄について、トレーニング時にでた鼻水、唾液などがついたゴミ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し、マスクや手袋を脱いだ後は、必ず石鹼を用いた30秒以上の手洗い、あるいはアルコール手指消毒薬による手指消毒をしてください。

保護者各位

熊谷ラグビースクール 新型コロナウイルス感染予防に関するお願い

今年度、熊谷ラグビースクールでは、熊谷市体育協会の方針、および日本ラグビーフットボール協会が定めた「ラグビートレーニング再開のガイドライン」に従い、新型コロナウイルス感染症防止対策などを実施してまいります。皆さまにはご不便とご面倒をお掛け致しますが、ご理解ご協力くださいますようお願い申し上げます。

1. 感染予防策などにより例年とは活動内容が違いますのでご了承ください
2. 感染状況等により活動が難しくなった場合は、休止・中止の可能性があります。(休止・中止となった場合、参加費は返却しません)
3. 3歳のお子さんの登録には条件を設けさせていただきます。練習参加時には必ず保護者がいつしょに活動して下さい。
4. 活動中は指導者の指示に従い感染予防に努めて下さい。
5. 活動時は感染予防に関する以下のスクールの方針を遵守履行して下さい。

1) 練習前

- ①移動時は同居家族以外の自動車の相乗りは避けて下さい。
- ②以下の事項に該当する場合は、練習への参加をご遠慮下さい。(保護者含む)
 - ・体調が良くない場合（例：平熱より1度近く高い場合、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当日は自宅及び集合時に検温および健康チェックを行って下さい。
- ④感染経路の追跡を行うため、毎回参加者情報（氏名、電話番号、保護者署名）を提出して下さい。
参加者等情報は、保健所など関係機関への情報提供に使用されることを承諾して下さい。

2) 練習時

- ①感染予防に必要な備品（マスク、消毒液、ウォーター・ボトル、タオル、ヘッドキャップ、シート、タオルなど）を準備して下さい。
※消毒液はお子さんの体質に合った物を準備して下さい。
- ②休憩時はできる限りマスクを着用して下さい。
- ③他の参加者や指導者、保護者との距離を確保して下さい。
- ④こまめな手洗い、アルコール手指消毒薬等による手指消毒を実施して下さい。
- ⑤体調が悪くなった場合は直ちに練習を中断し、指導者の指示に従って下さい。

3) 練習後

- ①指定場所で手洗いをして下さい。
- ②着替え(コンタクト練習時は必須)を準備して下さい。
- ③帰宅後、石鹼での手洗いやうがいをして下さい。

6. 新型コロナウイルス感染症が発生した場合は、必ずスクール責任者へ速やかに報告して下さい。

同意書

熊谷ラグビースクールへの入校にあたり、当スクールからの「新型コロナウイルス感染症予防に関するお願い」を承諾したうえで、これを遵守履行し、一切の異議申立をしないことに同意致します。

熊谷ラグビースクール 木部校長 殿

年 月 日

氏名