

アルプスリーグ感染予防対策ガイドライン

1、はじめに

5/22、活動自粛解除の発表を受け、(公)全日本軟式野球連盟から感染予防対策に配慮しながら活動を再開するよう通達があり、アルプスリーグにおいても(公)全日本軟式野球連盟が策定したガイドラインを基に感染拡大防止に努めて参ります。

活動再開によって感染拡大させないことは勿論のこと、無症状であっても他人に感染させうることがあることを、日々の活動や試合に関わる全ての人が認識しておいてください。また、活動再開によって医療資源や医療従事者への負担等の問題があってはならないことを意識して活動や試合を行います。

2、【感染予防対策】

① 選手・監督・コーチは健康チェックシートを使い、体調管理を行って下さい。

(必ず検温を実施して下さい)

下記に該当する場合は参加を見合わせるようにしましょう。

- ・体調がよくない場合、又は以下の症状が少しでも疑われる場合。
(例：発熱、咳、咽頭痛、息苦しさ、倦怠感、嗅覚や味覚の異常等の症状)
- ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方（濃厚接触者）がいる場合。

② 3つの密【密閉・密集・密接】を回避しましょう。

- ・周囲の人とできるだけ2m確保しましょう。ベンチ内では一定間隔を保つよう努力しましょう。
- ・全選手が密集・密接する円陣や声出し、整列などは控えましょう。
- ・試合前の整列は、キャプテン同士の挨拶とし（握手は無し）両チームが整列する事を省きます。
- ・応援者については、観客席が「密」にならないように、一定の距離を保って観戦するようにチームごとで応援者に注意喚起を行いましょう。大声での応援なども控えるように協力をお願いします。

③ 新しい生活様式にのっとり、感染予防の意識を持ちましょう。

- ・競技中のマスク着用については、選手、審判員の判断とするが、ベンチ内に居る時には、全員がマスクを着用することを推奨します。ただし、熱中症予防に配慮しましょう。
(審判のマスク着用については、塁審のみ着用とします)
- ・肌が触れ合うハイタッチなどは行わず、各々コミュニケーション方法を模索して下さい。
- ・目、鼻、口に極力触らないよう心掛けましょう。
- ・こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施して下さい。
- ・プレー中に必要以上に大きな声で会話や応援等はしばらくの間は我慢して下さい。
- ・タオル、ペットボトル、コップ等の共有は避けましょう。(審判へのお茶出しは紙コップ)

※チーム・リーグ関係者において感染者が発生した場合は、リーグ事務局へ報告して下さい。

その時点でチームの活動停止並びにリーグを即中断とします。

- ・万が一、感染者が発生したとしても、その者を誹謗中傷したり、非難したりすることが無いように配慮すること。

3、【熱中症対策について】日々の活動、大会・試合開催時共通の注意事項

感染症対策と共に熱中症対策も徹底し、活動計画を立てましょう。

気温や湿度の上昇に伴って熱中症になりやすくなります。又、新型コロナウイルス感染症の影響からスポーツ活動が自粛され、基礎体力が低下していることが予想されます。

この状況下において急激な運動負荷は、怪我や故障のリスクが高まるだけでなく、熱中症のリスクも高まります。（公財）日本スポーツ協会の「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック（2019）」によると、24～28℃で注意、それ以上になると警戒が必要とされていますが、活動再開後しばらくは気温が低い状況での活動においても特段の警戒が必要です。

また、夏場のマスク着用での生活は多くの人が体験したことのない状況であると思われるので、選手や指導者のみならず、大会役員や観戦者等の全ての人において熱中症への一層の警戒が必要です。

【指導者・コーチが特に注意する点】

- ・屋外で2m以上の距離が確保できる場合は、熱中症リスクを考慮し、マスクを外させる。活動参加者がマスクの着用を希望した場合は、呼気が激しくなるような運動を控えさせる。
- ・各自で水筒等を準備するよう指導し、休息や水分補給の時間を積極的に設ける。
- ・子ども（特に低身長者）は輻射熱（地面からの照り返しの熱）の影響をより受けやすい事を考慮する。
- ・成長期であることを考慮し、個人のペースに合わせた活動を考える。
- ・障害予防の観点からも活動の強度や時間を段階的に高め、筋力、持久力の回復に努めさせる。感染後、活動に復帰した者については、より身体機能の低下が予想されるため、特に活動の強度や時間に注意する。
- ・保護者の活動参加についても、他人との距離を取り、感染予防対策を徹底するようお願いする。