

クラブ活動実施に関するガイドライン（抜粋）

【前提】

- ・このガイドラインは、学内で実施するすべてのスポーツ活動において、飛沫（くしゃみ、咳、多量の呼気）によるリスクを想定し、新型コロナウイルス感染防止のために設けるものであり、感染のリスクがなくなった状態で全てを削除する。
- ・各競技団体などのガイドラインが公表された場合には、それを準じて内容を緩和する。
- ・クラブ活動実施前 14 日以上連続で平熱であることを確認する。条件を満たしていない学生は、クラブ活動に参加できない。
- ・クラブ活動参加前に、必ず洗顔、石鹸による 30 秒程度の手洗いを行う。さらにアルコールで手を消毒することが望ましい。
- ・更衣に関しては、実技に関するガイドラインに準ずる。

※実技に関するガイドラインより

- ・更衣室に入る前に、必ず洗顔、石鹸による 30 秒程度の手洗いを行う。アルコールがあれば手の消毒を推奨する。
- ・更衣室入り口で脱衣かごを持参し 4 m² (2m×2m) で区切られた更衣スペースの中央で着替える。その際、私語や不要な移動は絶対に行わない。更衣後、脱衣かごを含めた全ての荷物を持って実技会場に移動する。更衣室入室する際に更衣スペースが満員であった場合は、着替え終わるのを待って入室する。
- ・上記の内容について、脱衣かごに代わる衣服用マイバッグを持参した学生は、それを利用しても良い。但し、更衣後は必ずバッグを持って実技会場に移動する。
- ・更衣室の換気扇は常時運転させ、換気用小窓などがあれば空けておく。
- ・授業終了後は、実技会場から脱衣かごを含めた全ての荷物を持参して更衣室に入る。更衣スペースや利用方法は授業前と同様であるが、授業担当教員は、更衣室が学生で満員にならないよう解散時間の分散化を徹底する。
- ・更衣の際に使用した汗拭きシートやティッシュペーパーなどは全て持ち帰り、更衣室には一切のゴミを残さない。
- ・更衣室退室後は、必ず洗顔、石鹸による 30 秒程度の手洗いを行う。アルコールがあれば手の消毒を推奨する。

- ・クラブ活動の内容に体力テスト室を利用するものを含めない。ウェイトトレーニングを行う場合は、9 時～17 時の間に大学院事務室に学生証を預けて実施する。
- ・体力テスト室の利用者の上限は 15 名までのため、同一のクラブ生が複数で実施している状況がみられる場合には、少人数のグループで実施するようクラブごとで調整する。

【クラブ実施の条件と手続き】

－中略－

- ・実技のガイドラインに準じて、待機時は前後 2m、走る場合は前後 10m、その他の活動においては、9 m² (3m×3m) の間隔を空けなければならないので、1 度の練習に参加できる人数を部内で調整する。

活動に関するガイドライン (全クラブ共通)

【指導について】

- ・クラブ活動を再開する前に、全部員に対してウィルス感染の危険性を高める行動(手で目、鼻、口を触る)と社会的(身体的)距離の重要性について理解させ、ウィルスに感染しづらい行動を徹底させる。
- ・部員を集合させる際は前後左右 2m 以上の間隔を空け、同じ方向を向かせる。説明には 2m 以上の十分な距離を空ける。選手と 2m 以内に近づくことが予想される場合には、指導者は必ずマスクを着用する。
- ・クラブ活動は、一般の実技よりも強度が高いことから、原則トレーニング中のマスクは着用しないよう指導する。但し、待機中の学生からマスクの着用についての希望があった場合は、日本スポーツ協会の指針(以下 URL)を参考に、マスクの着用が熱中症の発症を促進する危険性があることを説明し、こまめな水分補給を行うよう指導する。
<https://www.japan-sports.or.jp/news/tabid92.html?itemid=4164>
- ・水分補給について、当面の間、冷水器やチームで共用するボトルなどの使用を禁止し、飲料は全て選手に用意させる。水分補給を行う際は、手指を石鹼やアルコールで消毒することを徹底させ、他者との回し飲みは絶対に行わせない。
- ・マネージャーが選手の摂取するドリンクを作成することは厳禁とする。
- ・練習中に飲みきれなかった飲料は、必ず自宅まで持参させ、各自処分するよう指導する。
- ・屋外であっても、授業を通して唾や痰を吐く行為は禁止する。その際は洗面所へ行き、水を流しながら唾や痰を吐き、吐いたものをきれいに洗い流すとともに、うがいをしてから実技に戻るよう指導する。
- ・汗を拭く目的などで持参したタオルは絶対に使いまわしさせない。
- ・練習中に共用した物品は、終了後に部全体で協力して消毒するよう徹底させる。

活動に関するガイドライン（クラブごと）

【硬式野球】

- ・打撃練習を行う場合は、他者との共用をしないよう方法を工夫する。
- ・他者と共用するバットはグリップにテープが巻いてあるものを使用し、他者が使用する前にグリップ部分をアルコールで消毒する。
- ・クロスプレーや守備者同士の接触が生じないよう方法を工夫する。

【陸上競技】

走種目

- ・走者を1レーンずつ開けて走らせる。次の組は10m間隔を空けてスタートする。
- ・オープンレーンで行う場合は、追い越しが生じないよう前後の間隔を配慮した内容のトレーニングを実施する。

跳躍種目

- ・走り幅跳びは、前後左右それぞれ2m以上の間隔を空ける。実技を行う選手は通常の走り幅跳びを行う。メジャーや砂場整備具を触る際は、前後に必ず手をアルコールで消毒する。
- ・走り高跳びは、1つのマットにつき1名の選手で使用し、選手が交代する場合は、マットをアルコールで消毒する。また、バーの操作は原則同一人物が行い、操作前及びすべての操作終了後は手をアルコールで消毒する。

投擲種目

- ・練習中に使用する全ての投擲物は、原則他者との共用をしない。交換が必要な場合には十分にアルコールで消毒をする。

【レスリング】

- ・現段階では、スパーリングなど組み合わせ内容は実施しない。レスリングに必要な体力トレーニングを実施する際は、1名につき9㎡（3m×3m）の間隔を空けて行う。

【柔道】

- ・現段階では、乱取りなど組み合わせ内容は実施しない。柔道に必要な体力トレーニングを実施する際は、1名につき9㎡（3m×3m）の間隔を空けて行う。

【水泳】

- ・練習開始前に残留塩素濃度が0.4mg/dl以上あることを確認する。
- ・1レーン（2×25m）に入ることでできる人数は5名を上限とし、待機中は2m以上の間隔を空ける。
- ・プールの側溝に直接、鼻水、唾や痰を吐くことを禁止する。その場合は、多量の水で流し

ながら行う。

【体操競技】

- ・1つの器具は原則1名の選手が連続して使用し、次の選手が使用する場合は、必ずアルコール消毒を行う。

【バレーボール】

- ・ゲーム形式の練習では、選手同士の接触が起こらないよう、実施方法を工夫する。

【サッカー】

- ・ゲーム形式の練習では、選手同士の接触が起こらないよう、実施方法を工夫する。
- ・ゴールキーパーを置く場合は、シューターとの距離が近くなるよう配慮する。

【創作ダンス】

ダンススペースは1名につき9㎡(3m×3m)とし、ペアダンスなど組み合わせるものは禁止する。

【ソフトテニス】

- ・原則シングルスを中心に行い、ダブルスを行う場合には選手同士が2m以内に近づくことがないように、実施方法を工夫する。
- ・部で共有するラケットがある場合は、原則1回の練習中は同一の選手が使用し、共用はしない。共用する必要がある場合は、選手の手及びラケットのグリップをアルコールで消毒する。

【ソフトボール】

- ・打撃練習を行う場合は、他者との共用をしないよう方法を工夫する。
- ・他者と共用するバットはグリップにテープが巻いてあるものを使用し、他者が使用する前にグリップ部分をアルコールで消毒する。
- ・クロスプレーや守備者同士の接触が生じないよう方法を工夫する。

【バドミントン】

- ・原則シングルスを中心に行い、ダブルスを行う場合には選手同士が2m以内に近づくことがないように、実施方法を工夫する。
- ・部で共有するラケットがある場合は、原則1回の練習中は同一の選手が使用し、共用はしない。共用する必要がある場合は、選手の手及びラケットのグリップをアルコールで消毒する。

【ハンドボール】

- ・ゲーム形式の練習では、選手同士の接触が起こらないよう、実施方法を工夫する。
- ・ゴールキーパーを置く場合は、シューターとの距離が近くなるよう配慮する。

【アルティメット】

- ・ゲーム形式の練習では、選手同士の接触が起こらないよう、実施方法を工夫する。
- ・ディスクを操作する練習を行う場合、操作する可能性のある選手全員が必ず手をアルコールで消毒する。

【弓道】

- ・弓及び矢は、原則他者との共用はしない。共用が必要な場合には、手に触れる部分をアルコールで消毒する。
- ・発声をする際は、他者との間隔を十分（最低 2m 以上、より距離が長いことが望ましい）空ける。
- ・太鼓を鳴らす必要がある場合は、太鼓を扱う人間を限定し、他者が撥などを触らないよう注意する。

【剣道】

- ・原則、対面で実戦形式の練習は行わない。
- ・打ち込みなどの練習は、他者が床に平行に掲げた竹刀めがけて打ち込むもののみとし、発声をする際は、他者との間隔を十分（最低 2m 以上、より距離が長いことが望ましい）空ける。

【硬式テニス】

- ・原則シングルスを中心に行い、ダブルスを行う場合には選手同士が 2m 以内に近づくことがないように、実施方法を工夫する。
- ・部で共有するラケットがある場合は、原則 1 回の練習中は同一の選手が使用し、共用はしない。共用する必要がある場合は、選手の手及びラケットのグリップをアルコールで消毒する。

【軟式野球】

- ・打撃練習を行う場合は、他者との共用をしないよう方法を工夫する。
- ・他者と共用するバットはグリップにテープが巻いてあるものを使用し、他者が使用する前にグリップ部分をアルコールで消毒する。
- ・クロスプレーや守備者同士の接触が生じないよう方法を工夫する。

【バスケットボール】

- ・ゲーム形式の練習では、選手同士の接触が起こらないよう、実施方法を工夫する。

【HIP HOP DANCE】

ダンススペースは1名につき9 m² (3m×3m) とし、ペアダンスなど組み合わせるものは禁止する。

【ラクロス】

- ・ゲーム形式の練習では、選手同士の接触が起こらないよう、実施方法を工夫する。
- ・ゴールキーパーを置く場合は、シューターとの距離が近くなるよう配慮する。
- ・部で共有するクロスがある場合は、原則1回の練習中は同一の選手が使用し、共用はしない。共用する必要がある場合は、選手の手及びラケットのグリップをアルコールで消毒する。

以上