

JFA サッカー活動の再開に向けたガイドライン
(47 都道府県サッカー協会/9 地域サッカー協会向け)

第1版 (2020年5月22日作成)

公益財団法人 日本サッカー協会

目次

はじめに	……	P. 2
<u>「JFA サッカー活動の再開に向けたガイドライン」について</u>		
1. ガイドラインの構成	……	P. 4
2. ガイドライン策定の基本方針	……	P. 4
3. ガイドラインの運用方針	……	P. 5
4. 活動再開の基準（目安）	……	P. 5
5. 活動再開時の留意点（各種手引き・チェックリスト）	……	P. 7
<u>（参考）各団体が発出する各種方針・ガイドライン等</u>	……	P. 3 6
<u>改定履歴</u>	……	P. 3 7

はじめに

2020年の年初より感染が拡大した新型コロナウイルスの影響により、社会・経済活動が停滞する中、事業者及び関係団体は、今後の持続的な対策を見据え、政府の方針等に基づいて、業種や施設の種別ごとにガイドラインを作成するなど、自主的な感染防止のための取組を進めることが求められており、日本スポーツ協会や日本オリンピック委員会等においても、各種統括団体向けのガイドラインが策定・公表されているところです。

「JFA サッカー活動の再開に向けたガイドライン」（以下、「本ガイドライン」）は、こうした政府の方針や上位団体のガイドラインに基づき策定したものであり、各種の事業を再開するに当たっての道筋や基準を整理し、また、事業再開時及び再開後における感染拡大予防のための留意点を「手引き・チェックリスト」としてまとめたものです。

各都道府県サッカー協会・各地域サッカー協会（以下、「各FA」）及び加盟チームにおかれましては、それぞれにおける事業や活動を実施される際に本ガイドラインを参照いただくとともに、特に各都道府県協会におかれては、必要に応じ、本ガイドラインを参考に、地域特性に応じた各都道府県のガイドラインの作成に取り組んでいただきますようお願いいたします。

なお、本ガイドラインは現段階の上位団体が作成するガイドラインや、得られている知見等に基づき作成しています。今後、これらが改定された場合には、本ガイドラインについても逐次見直すことがあり得ることに御留意ください。

「JFA サッカー活動の再開に向けたガイドライン」について

1. ガイドラインの構成

本ガイドラインは以下の要素により構成されます。

- ① 活動再開の基準
コロナウイルスの各地域における感染状況に応じて活動レベルを設定し、各レベルにおける活動の内容や範囲を設定
- ② 活動再開時の留意点（各種手引き・チェックリスト）
各活動レベルにおいて活動を実施する際に準備しておくべき事項、配慮すべきポイント等を整理

2. 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サッカーファミリー全体が安全に活動できる環境を提供する
- ② 不当な扱い・差別等の禁止
地域の感染状況で生じる活動差をもって選手やチームを不当に扱うことはなく、感染状況に起因する一切の差別や誹謗・中傷の発生を許容しない
- ③ リスペクト
関わる全ての方を大切に思い、困難な状況にあるサッカーファミリーに手を差し伸べ、笑顔あふれるサッカー環境を再構築すべく全力を尽くす。
- ④ 「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する
- ⑤ サッカー界の抜本の見直し
今回のコロナ禍を契機とし、組織の在り方や個別事業の設計について抜本的な見直しを図る（リスクとチャンス）

3. ガイドラインの運用方針

本ガイドラインについては、以下の考え方にに基づき運用されるものとします。

<本ガイドラインの拘束力>

本ガイドラインはあくまで、各 FA 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、各 FA 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。

<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、各 FA 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。

※Jリーグや JFL 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

<運用の際の留意点>

各 FA 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いただくようお願いいたします。

<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。

4. 活動再開の基準（目安）

(1) 活動レベルの設定

政府の専門家会議が発表(5/14)した、感染状況に基づく都道府県の3区分(以下)をベースに、サッカー活動再開の基準とする各活動レベルを設定しました。

		感染状況に基づく都道府県の3区分	
		緊急事態宣言の対象地域	解除地域
名称	特定警戒	感染拡大注意	感染観察
判断基準	累積数、経路不明の割合、増加の勢いなどに加え、直近1週間の感染者数も	新規感染者数などが「特定警戒」の半分程度	感染者数が「拡大注意」の水準に達しない
対応の基本	接触の8割減	新しい生活様式を徹底、必要に応じ自粛を要請	新しい生活様式を徹底
外出	法に基づき外出自粛を要請	不要不急の他県への移動は避ける	他区分の県への不要不急の移動は避ける
仕事	出勤者数を7割減	在宅勤務、時差出勤などを推進	必要に応じ、在宅勤務や時差出勤を進める
イベント	クラスター発生の恐れがあるものや、3密の集まりは法に基づき自粛を要請	クラスター、3密となるものは自粛要請、そのほかは予防指針を踏まえた対応	参加者は100人以下、かつ定員の50%以下が開催の目安

(2) サッカー活動再開に向けた5つの活動レベル

- 前述の3区分を基に、事業実施に伴う移動の範囲などの要素を考慮し活動レベル及びそれぞれで目安となる活動の範囲を設定
- 下記活動レベルの適用はレベル3までは都道府県/地域、レベル4・5は全国規模とし、市区町村単位での扱いは必要に応じて個別の状況を踏まえFAで判断
- いずれのレベルにおいても、各FAにおいて、当該地域の自治体の方針などを優先的に考慮し、最終的な事業実施可否の判断を行った上で、感染拡大防止のための十分な対策を講じる事が前提

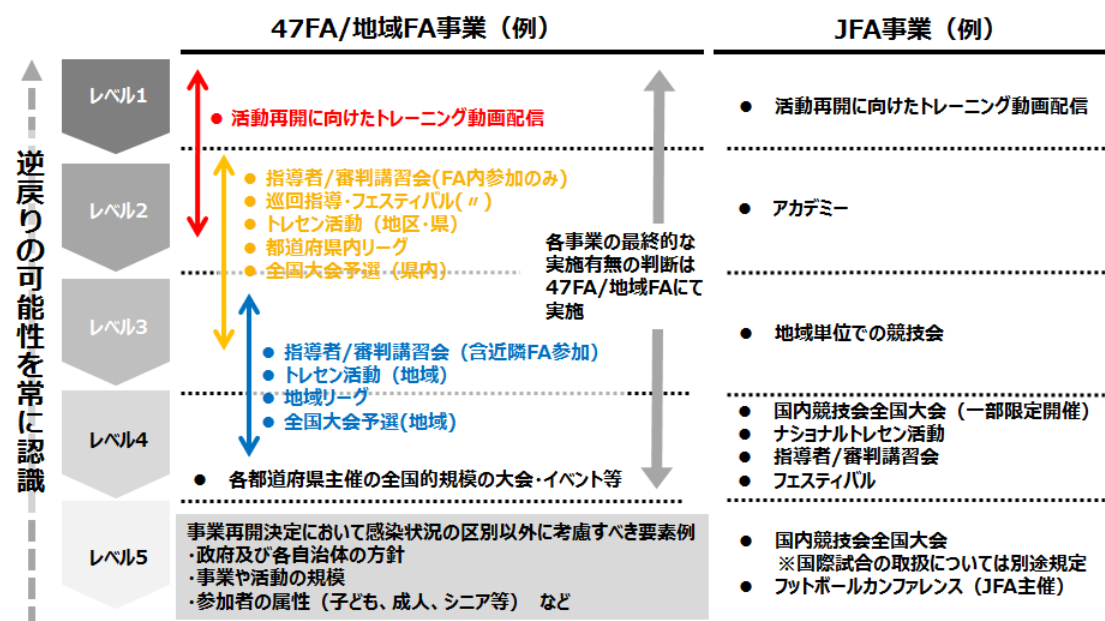
↑ 都道府県/地域の状況で活動範囲が規定 ↓ 全国と同じ状況	活動レベル	状態		活動の範囲	
		自 都道府県	他 都道府県	チーム活動：	FA事業：
	活動レベル1	「特定警戒」	-	完全自粛 (個人トレーニングは可能)	完全自粛
	活動レベル2	「感染拡大注意」	-	段階的再開 ^{※1} (移動は都道府県内のみ)	段階的再開 ^{※2} (比較的小規模な事業、都道府県内のみ)
	活動レベル3	「感染観察」	政府の3区分が混在	原則 再開 (移動は「感染観察」もしくは3区分に該当しないエリアに限定)	原則 再開 (同一地域に「特定警戒」「感染拡大注意」の都道府県が無い場合、地域内活動再開)
	活動レベル4	「感染観察」	全都道府県が「感染観察」	原則 再開	原則 再開 (全国、一部制限あり ^{※2})
	活動レベル5	全都道府県が「感染観察」に該当しない	全都道府県が「感染観察」に該当しない	完全再開	完全再開(全国)

※1 チーム活動における段階的再開とは、例えば、感染状況や施設における予防策の徹底度合い、適切な距離を保つための人数等に応じて、チームを複数のグループに分けてグループ単位での限定的な活動から再開し、徐々にそのユニットを拡大していくようなことを想定

※2 FA事業における「段階的再開」や「一部制限あり」とは、政府の指標等に基づき参加人数を制限してイベントを実施するようなケースを想定

(3) 各活動レベルにおける実施事業例

下記に記載する各活動レベルでの事業例はあくまで一つの基準であり、**実際の事業実施にあたっては当該地域の実情に合わせて安全を最優先にして取り組んでいただくようお願いいたします。**



5. 活動再開にあたっての留意点

(各種手引き・チェックリスト例)

- [各種活動の再開にあたっての共通の留意事項](#) P. 8
- [トレーニング活動再開に向けた留意点（チーム・指導者向け）](#) P. 14
- [新型コロナウイルスの影響下における競技会・試合運営の手引き及びチェックリスト・健康チェックシート例](#) P. 20
- [講習・研修会主管 FA 用 新型コロナウイルス対応版チェックリスト例](#) P. 33
- [審判員・審判指導者用（試合参加時）新型コロナウイルス対応版チェックリスト例](#) P. 34
- [フットボールセンター管理 FA 用 新型コロナウイルス対応版チェックリスト例](#) P. 35

各種活動の再開に当たっての共通的留意事項について

各種活動の再開に当たって、政府の新型コロナウイルス感染症対策本部が作成する「[新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針](#)」や、公益財団法人日本スポーツ協会・公益財団法人日本障がい者スポーツ協会作成の「[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](#)」に掲げられる「基本的考え方」に基づき、各事業の実施における共通的な留意事項を整理しました。各 FA 及び各チームの責任者の方におかれましては、原則全ての事業において下記のポイントを踏まえた対応を行っていただくようお願いします。

また、当該共通的留意事項とは別に、競技会や研修会などの事業によって個別に手引きやチェックリストを作成しておりますので、随時合わせて参照ください。

なお、各種活動の再開においては、当該活動が実施される都道府県の方針に従うことが大前提であり、開催や実施の判断に迷われた際は、JFA にお問い合わせいただくとともに、開催地や施設が所在する都道府県のスポーツ主管課や衛生部局等へご相談ください。

<参加者の安全を最優先にした行動を>

本ガイドラインの基本方針にも「安全最優先」として掲げる通り、**各都道府県における活動の再開にあたっては、何よりもまず参加者の人命や健康を最優先にした事業の計画・実行を行っていただくようお願いいたします**。緊急事態宣言が解除された地域や都道府県知事から自粛要請が解除された地域においても、感染予防に向けて取り得る十分な環境が整えられない場合は、参加者・スタッフの安全を第一にして、イベント等の延期や中止の判断を積極的に行ってください。

<不当な扱い・差別等を許容しない>

現在、残念ながら、国内外で感染者や診療に携わった医療機関・医療関係者その他の対策に携わった方々に対する誤解や偏見に基づく差別、誹謗中傷の例が複数報告されていますが、**サッカー界は、このような差別等[※]の発生を一切許容せず、断固たる姿勢で臨みます**。各 FA におかれましては、現場や SNS 等でこうした事象が発生した場合は決して容認することなく強い態度で制止していただき、行為が続くようであれば毅然とした対応をお取りくださいますようお願いいたします。

なお、こうした差別等の予防という観点でも、イベント等参加者に新型コロナウイルスの感染者が発生した場合の個人情報等の取り扱いには十分配慮してください。

※ここでいう「差別等」には、活動現場や SNS 上での感染者等に対する差別的な発言・態度のようなものだけでなく、例えば、コロナ感染を避けるために選手がチーム活動への参加を、もしくは、チームが大会等への参加を一時的に辞退する/したことを理由として、チームの指導者が当該選手を、または、事業主催者が当該チームを不当に扱うことなども含まれます

<各活動レベルにおける事業・活動の実施の考え方>

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ともに不要不急の外出の自粛、三つの密[※]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に徹底しましょう。

※三つの密：①密閉空間（換気の悪い密閉空間である）②密集場所（多くの人が密集している）③密接場所（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発生が行われる）という3つの条件

活動レベル2：当該都道府県が感染拡大注意の対象地域

少人数のものも含め、政府・都道府県知事からの自粛要請に基づき適切な対応が求められます。**特に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 FA 主催事業の実施が可能となります。尚、観客や聴衆が想定される事業については原則無聴衆・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。

※「比較的小人数」とは、例えば、対象となる活動・イベントに参加する人数が「最大でも 50 人程度」と想定されます。

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

大規模な事業・活動の開催については、感染リスクへの対応が整わない場合は中止又は延期を検討してください。参加者数は、屋外についての目安は、上限 200 名以下、かつ人と人の距離を十分に確保（2m ほど）することが必要です。また、屋内については、参加者数は 100 名以下、かつ定員の 50%以下が開催の目安となります。

同一地域内の都道府県が全て「感染観察」で、且つ事業主体 FA 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地域 FA 主催事業の開催が可能となります。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。

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、事業主体 FA が十分な感染対策を講じた上で JFA 主催全国大会開催が可能（一部制限を含む可能性あり）となります。参加チーム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5：全ての都道府県で感染観察状態が解消

事業主体 FA が十分な感染対策を講じた上で全国的規模の JFA 主催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。

事業・活動実施時の感染防止策について

各 FA は、それぞれの事業を実施するにあたり、以下の内容を踏まえつつ個別にチェックリストを作成し、感染防止策に取り組んでください。

※添付のチェックリストはサンプルですので各 FA において作成される際にご参照ください。

1. 事前の対応

事業主体 FA は、事業実施会場において感染防止対策に向けた準備を行うとともに、参加者に対し、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。大会などにおいては FA 及び参加チームはそれぞれ感染対策責任者を設置し、イベント等の事前、当日、事後にお互いが連絡を取り合える環境を構築してください。

参加者への連絡事項

事業主体 FA がイベント・競技会等への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。FA の感染対策責任者は適切な手段により参加者やチームの感染対策責任者に事前に連絡をとり、以下の項目を伝えてください。また運営に関わる役員、会場スタッフ、ボランティア、メデ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。

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、イベント等の中止・延期を検討頂くようお願いします。

(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（イベント等当日に書面にて確認）

- 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

(2) イベント等参加者全員のマスク着用

(3) 事業主体 FA が示す注意事項の遵守

(4) スポーツ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) イベント中に誰とどのくらいの距離で何分くらい話したか、その時にマスクを着用していたかなど、他人との接触状況の記憶（感染者発生発覚の際の濃厚接触者特定に役立ちます）

2. 会場における感染防止対策

事業主体 FA は、以下の点に留意して会場の設営・運営を行ってください。

(1) 諸室・テント等

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、ドブ漬け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間隔をあけ、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型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、事業主体のFAは、以下の対応を行ってください。

- 便器の蓋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。）

(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。事業主体FA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措置を講じる。
- 室内又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、椅子等）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。

更衣室等利用者の注意事項

- 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

事業主体FAは、イベント等の参加者に対し、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。また、マスクをしていない場合には、十分な距離を空けるよう特に留意をする必要があること。

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

ア 運動・スポーツ中に、唾や痰をかくことは極力行わないこと。

イ タオルの共用はしないこと。

ウ 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とって対面を避け、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。

エ 飲みきれなかったスポーツドリンク等を指定場所以外（例えば走路上）に捨てないこと。

(6) メディア対応における注意事項

- イベント等の取材申請を事前に締め切ることにより、会場に合わせた3密を避けるための取材者の人数調整が可能となり、取材者に事前に感染防止対策を周知できます。
- イベントを取材するメディアに対しても、1. 事前の対応「参加者への連絡事項」に記載されている内容を遵守するように事前に伝えてください。
- 代表質問を行うなど、取材者の人数も必要最小限となるように調整し、取材者は取材対象者から2mの距離を、取材者同士は最低1m間隔を保つよう声がけをしてください。また、できるだけ短時間で取材を終えるよう、取材者に対して事前に依頼してください。
- 健康チェックシート[※]を事前に送付し、当日受付で提出してもらってください。
- 競技会におけるメディア対応の詳細については、別途作成する「新型コロナウイルス影響下における競技会・試合運営の手引き」をご確認ください。

※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

(7) ゴミの廃棄方法

イベント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。

(8) その他

これら (1) ~ (7) 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。事業主体のFA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ともに、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掛けましょう。

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 1 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あらかじめ検討しておく必要があります。

トレーニング活動再開に向けた留意点 (チーム・指導者向け)

1. 日常のトレーニング及び練習試合における「感染予防」のためのチェックリスト

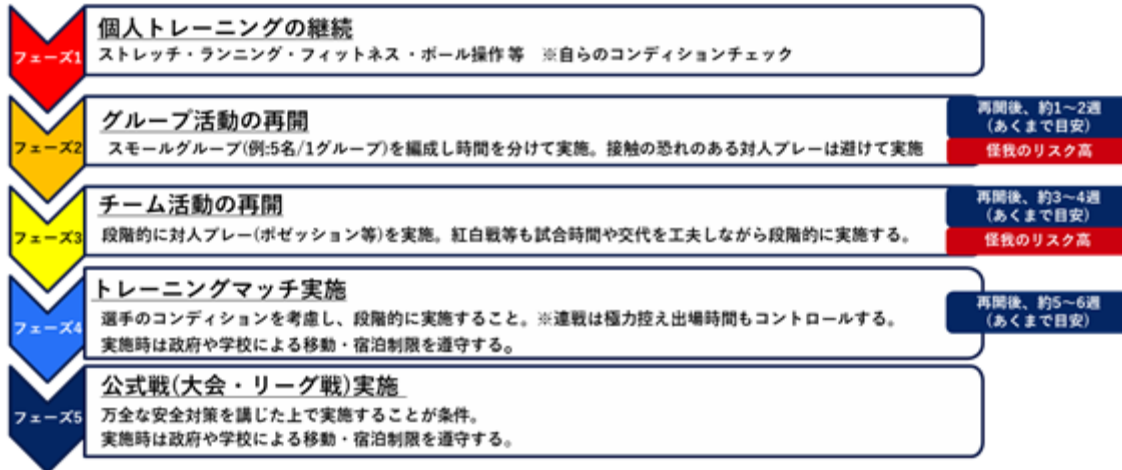
チーム・指導者用 新型コロナウイルス対応チェックリスト新

シーン	項目	チェック欄	備考
1 準備準備	① チーム内において感染対策責任者を定め、所属協会・連盟担当者の連絡先を把握する。		
	② 活動上での注意事項を個々のメンバーに理解してもらう。(不安がある場合は参加を見送る)		
	③ チーム内の選手・スタッフの健康状態を入手し、活動日まで健康チェックを行う。		
	④ 選手が未成年の場合は、保護者が活動内容を確認して取り、参加を了承している。(了承しない場合は無理に参加させない)		
2 往復の移動	① マスクを着用する。		
	② 往復の交通公共機関利用時にはラッシュ時や混雑している車両を避ける。		
	③ 足を擦れる等、接触がよくなる工夫をする。		
	④ 往復を避けるために歩道や自転車道などを利用し、車道や歩道に寄りかからない。		
	⑤ 電車・バス等公共の交通機関内において、席に他者が居座り、会話も控える。		
	⑥ 目的地に到着後、特にマスク、手すりなどを触らずに手洗い、消毒、うがいをする。		
	⑦ 目的場を過ぎ、できるだけ早く帰宅する。		
3 トレーニング・試合前	① 選手・指導者・スタッフはプレー開始前にはマスクを着用する。		
	② 選手・指導者・スタッフは健康チェックシートをチームの感染対策責任者に提出する。		
	③ 着替えを更衣室で済ませ、更衣室から早く出る。		
	④ 更衣室など選手が長時間滞在しない。更衣の順番についてロケーションを確保する工夫をする。		
	⑤ 選手やスタッフがトイレに行かない。		
	⑥ 手洗いは行わない。		
	⑦ ニーディングの虫除け・除菌を減らす、行わない。		
4 トレーニング・試合中	試合前後のコミュニケーション、給水等		
	① 指導者・スタッフ、ベンチに居る選手はマスクを着用する。		
	② プレー以外の不要な接触を避ける(握手の避け、交代時の等)。		
	③ ビッチ上でチームメイト、審判員と会話する際は距離を十分に確保する。		
	④ ベンチでの選手間の距離を保つ。		
	⑤ ゴルフの選手は、クラブ時の選手との距離にも注意を払う。		
	⑥ 水・氷を飲みながらプレー・休憩に付き合えない。		
	⑦ ボールを他の選手と共有しない。		
	⑧ タオル等、タオルを他の選手と共有しない。		
	⑨ けがした水もビッチ内に行かない。		
	⑩ ビッチ内で水筒エチケットを守り、つばを吐いたり、手触りがまかない。		
	ハーフタイム交代・退場時、試合終了時の対応		
	① 更衣室に入る前に消毒や手洗い、うがいをする。		
	② 選手交代席についても消毒や手洗い、うがいをする。		
③ 退席や退場の際等、審判員と会話することがあってもその距離には十分に配慮する。			
④ 競技終了後、選手や指導者、審判員は更衣室から早く出る。			
⑤ 更衣室など選手が長時間滞在しない。更衣の順番についてロケーションを確保する工夫をする。			
⑥ 試合会場の一歩に限り、ゴミを回収し、状態を維持する。持ち帰る。			
5 トレーニング・試合後	① ネットワークの活用についてはロケーションを確保して交代で呼び取る工夫をする。		
	② ネットワークの活用についてはロケーションを確保して交代で呼び取る工夫をする。		
	③ ネットワークの活用についてはロケーションを確保して交代で呼び取る工夫をする。		
	④ 試合会場の一歩に限り、ゴミを回収し、状態を維持する。持ち帰る。		
6 帰宅後の過ごし方	① 手洗いやうがいを徹底する。		
	② パソコンの使い方を徹底する。		
	③ 練習場共に行動記録を徹底する。		
7 事後対応	① 帰宅後3日以内のチーム内からの感染者が出現した場合は、感染対策責任者に速やかにその旨を報告する。		
8 施設用具等の対応	手洗い場所		
	① 手洗いは30秒以上の流水による石鹸を用いること。		
	② 手洗いは30秒以上1等の水を流すこと。		
	③ 手洗いは手を拭き取ったペーパータオル (使い捨て) を必要に応じて用意すること。(利用者にイタガキの持参を求めない)		
	④ 手洗いが難しい場合は、アルコール等の手消毒剤を用いること。		
	更衣室、休憩スペース		
	① 更衣室は更衣室を確保し、他の利用者と密にならないように注意する。(更衣室の介助を行う場合は注意)		
	② 更衣室は更衣室を確保し、他の利用者と密にならないように注意する。(更衣室の介助を行う場合は注意)		
	③ 更衣室内は更衣室内で換気の利用者が触れる考えられる場所 (ドアノブ、巾着の取手、テーブル、イス等) については、こまめに消毒すること。		
	④ 換気扇を常に回す。換気扇の回数を増やす等、換気設備を確保すること。		
	⑤ スタッフが使用する場合は、入退室の前後に手洗いをすること。		
	洗面所		
	① トイレ内の換気扇の利用者が触れる考えられる場所 (ドアノブ、水洗トイレのレバー等) については、こまめに消毒すること。		
	② トイレの蓋を閉めて汚物を流すこと。		
③ 手洗いは30秒以上の流水による石鹸を用いること。			
④ 手洗いは30秒以上1等の水を流すこと。			
⑤ 手洗いは手を拭き取ったペーパータオル (使い捨て) を必要に応じて用意すること。(利用者にイタガキの持参を求めない)			
入浴・タオル管理			
① 利用者にタオル・浴巾を供給してもらうこと。			
② トイレを併用する入浴・タオル管理については、手が触れる場所を消毒する工夫して換気扇に注意すること。			
③ 入浴・タオル管理の提供を行う場合は、換気扇を稼働させる工夫をすること。			
④ 退出前後に消毒すること。			
更衣室の管理			
① 更衣室・洗面所・入浴場には、顧客同士が密にならないよう、必要に応じて、あらかじめ顧客の数を減らすなどの対応をとること。			
② 大声での声掛けを控えることや会話の控えること、会話をする場合はマスクを着用すること等の注意事項を徹底すること。			
運動・更衣室・更衣室の管理			
① 更衣室・洗面所・入浴場には、顧客同士が密にならないよう、必要に応じて、あらかじめ顧客の数を減らすなどの対応をとること。			
② 大声での声掛けを控えることや会話の控えること、会話をする場合はマスクを着用すること等の注意事項を徹底すること。			
更衣室の入口			
① 手洗いやうがいを徹底する。			
② 更衣室の利用者が更衣室に入る際は、更衣室の入り口に消毒液を置くこと。			
ゴミの管理			
① 水・氷、廃棄物など汚れたゴミは、ビニール袋に入れて密閉して持ち帰り、ゴミ回収する人は、マスクを着用すること。			
② マスクや手洗いの道具等は、必ず石鹸 (石鹸型の液体または石鹸) と流水で手洗い、手拭きすること。			
消毒・消毒			
① 密閉されている消毒剤の容器は、必ず石鹸 (石鹸型の液体または石鹸) と流水で手洗い、手拭きすること。			
② 密閉されている消毒剤の容器は、必ず石鹸 (石鹸型の液体または石鹸) と流水で手洗い、手拭きすること。			
その他			
① 運動・更衣室・更衣室の管理として飲食物を利用者に提供する際は、以下のように配慮して提供すること。			
② 利用者が飲食物を手にする前に、手洗い、手拭きを徹底すること。			
③ 更衣室・洗面所・入浴場の飲料については、ペットボトル・使い捨ての紙コップを提供すること。			
④ 飲食物の提供は、スタッフにはマスクを着用すること。			

2. 「段階的なトレーニング再開」のための留意点（コンディショニングの観点から）

<各フェーズにおけるトレーニング及び活動内容>

活動再開におけるタイムラインを5段階のフェーズに分類しました。
 ※以下のフェーズはあくまで選手の身体的負荷を考慮した参考情報となります。



<段階的なトレーニング再開にあたっての基本情報>

サッカーファミリーの
心と体の健康のために

フィジカルフィットネスプロジェクトより
指導者のみなさまへ

子どもたちは、思っている以上に活動自粛期間中の
運動不足により基礎的な体力が低下しています

【持久力】
マラソンのような持久力よりも
ダッシュ等を反復して繰り返す
ための回復能力が大きく低下!!

【筋力】
持久力ほどではないが
筋力も低下
体重増加の可能性もあり

サッカーに必要な体力
ダッシュ、ターン、キックなどを行う「筋力」
それらを繰り返せる「持久力（回復能力）」

自主トレ（ジョギング程度）だけでは、サッカーに必要な体力は低下

これらを「段階的」に高めないと「ケガ」につながる可能性大

【「段階的」に高めていく】

- トレーニング時間
- トレーニング強度
- トレーニング要素の種類

【長期休み明けTRの注意点】

- トレーニング時間の長さ
- トレーニング強度の高さ
- 急激な時間と強度の増加

- 早く体力を取り戻そうと焦る必要は全くありません
じっくりと時間をかけて子どもたちに必要な体力を戻しましょう
- 成長期なので個人のペースに合わせましょう。セット間、セッション間のインターバル（休憩時間）をしっかりと、水分補給などで回復してからトレーニングしましょう
- オフ明け後は、ケガのリスクが増大します
⇒ トレーニングのやり過ぎに注意して段階的に進めましょう！

ケガの予防についてはJFAホームページ内、11+もご参照ください
<https://www.jfa.jp/medical/11plus.html>



2020年5月



<段階的トレーニングの具体例 (U12~U15 年代) >

■ 段階的トレーニングの具体例(U-12~U-15年代向け)

項目	段階	U-12	U-15	速度	加・減速	内容	具体例
ランニング or ドリブルでも可 (個人)	I	1-2週	1-2週	ゆっくり	少ない	ベース走 ジョギングorドリブル	ピッチをジョギング (ドリブル)
	II	2-3週	2-3週	中程度	中程度	低強度 インターバル	50mをジョギング - 50mを80%ラン (ドリブル) (run with the ball)
	III	3-4週	4-5週	速く	多い	高強度 インターバル	ゴールライン-ペナルティエリア 2 往復シャトルラン (run with the ball)
サーキット 形式 (個人) (グループ)	I	1-2週	1-2週	ゆっくり	少ない	ゆっくり	ピッチに複数ステーション (ボールワーク) ステーション間の移動も全てゆっくりなペースで行う
	II	2-3週	2-3週	中程度	中程度	素早く&ジョグ	ピッチに複数ステーション (ボールワーク) ボールワークは全力で行い、ステーション間移動はジョギング
	III	3-4週	4-5週	速く	多い	素早く&ラン	ピッチに複数ステーション (ボールワーク&ジャンプ等) 各ステーションを全力で行い、ステーション間も素早く移動
サッカー トレーニング (グループ) (チーム)	I	1-2週	1-2週	ゆっくり	少ない	有酸素低強度	パス&コントロール 5分×3
	II	2-3週	2-3週	中程度	中程度	有酸素中強度	4v2 ポゼッション (4分 インターバル1分) × 3
	III	3-4週	4-5週	速く	多い	有酸素高強度	4v4 + 2 GK (WBOX) (2分 インターバル1分) × 5
サッカー トレーニング U-7~U-9 (個人) (グループ) (チーム)	I	1-2週		ゆっくり	少ない		ボールワーク系 > ゲーム形式 (鬼ごっこなど含む)
	II	2-3週		中程度	中程度		ボールワーク系 ≐ ゲーム形式 (鬼ごっこなど含む)
	III	3-4週		速く	多い		ボールワーク系 < ゲーム形式 (鬼ごっこなど含む)
トレーニング 要素 (個人) (チーム)	I	1-2週	1-2週	ゆっくり	少ない	ボールワーク、ステップワーク	
	II	2-3週	2-3週	中程度	中程度	ボールワーク、ステップワーク、認知・リアクション (タッチ、ジャンプ、ストップ、ターン、コンタクト)	
	III	3-4週	4-5週	速く	多い	ボールワーク、ステップワーク、認知・リアクション、 タッチ、ジャンプ、ストップ、ターン、コンタクト	

※特にGKは、シュート練習を開始する際、基礎的な体力が回復し、GKのテクニクを十分にトレーニングしてから始めましょう！

【コンディションチェック】 毎週同じ条件 (速度・距離・時間) で心拍数をチェックすることが大切!!

例として…
3分間ランニング

1. 時速12kmで3分間のランニングを実施 (50mを6往復)
2. 運動直後、1分後の心拍数を計測
3. 運動直後の心拍数と1分後の心拍数の低下率を確認

【ケガ予防のエクササイズ】

- ・ 継続的に実施
- ・ 休み中のトレーニング
- ・ 休み明けのウォーミングアップ
など



ケガ予防のエクササイズについては
JFAより発行しております「育成年代のコンディショニングプログラム」をご参照ください

2020年5月



<段階的トレーニングの具体例（U18 年代）>

※これは無理にトレーニングを推奨するものではありません。「3密ではない」など
トレーニングが安全にできるすべての条件が揃ったときのトレーニング案です。

活動再開前

例1	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	ランニング 筋トレ・体幹	OFF	ランニング 筋トレ・体幹	OFF	ランニング 筋トレ・体幹	OFF	
例2	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	ランニング	筋トレ・体幹	OFF	ランニング	筋トレ・体幹	OFF	

活動再開後

【1週目】 トレーニング後しっかりとリカバリーさせる（1日おきのトレーニングを推奨）

曜日	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	有酸素性・低 筋トレ・体幹	OFF	有酸素性・中 筋トレ・体幹	OFF	有酸素性・中 筋トレ・体幹	OFF	OFF

⇒ 選手のコンディションの確認（個人・グループ中心）

【2週目】 選手の様子を見ながら徐々に強度を上げる（有酸素性サーキットやパスコン導入）

曜日	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	有酸素性・中 筋トレ・体幹	有酸素性・中	OFF	有酸素性・中 筋トレ・体幹	有酸素性・高	OFF	OFF

⇒ 選手のコンディションのレベルに合わせて行う（個人・グループ中心）

※特にGKは、シュート練習を開始する際、基礎的な体力が回復し、GKのテクニックを十分にトレーニングしてから始めましょう！

【3週目】 時間・セット数に注意しながら対人トレーニングを入れる

曜日	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	有酸素性・中 筋トレ・体幹	有酸素性・高 (対人)	有酸素性・低 リカバリー	スピード持久力 筋トレ・体幹	スピード	紅白戦 (時間限定)	OFF

⇒ 対人動作であるアクション&リアクションを入念に行う（グループ中心）

【4週目】 時間限定での練習試合

曜日	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	有酸素性・中 筋トレ・体幹	スピード持久力	有酸素性・低 リカバリー	スピード持久力 筋トレ・体幹	スピード	練習試合 (時間限定)	リカバリー

⇒ 練習試合の導入。理想はこの週をもう1週増やす。（グループ・チーム中心）

【5週目】 練習試合(フルタイム)の導入（バックアップ選手のケア）

曜日	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	OFF	スピード持久力 筋トレ・体幹	有酸素性・中	有酸素性・高 筋トレ・体幹	スピード	練習試合 45×4	リカバリー (練習試合)

⇒ 紅白戦、練習試合でゲーム体力を養う。理想はこの週をもう1週増やす。（チーム中心）

【6週目】 公式戦の最終準備

曜日	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	OFF	有酸素性・高 筋トレ・体幹	有酸素性・中	紅白戦 体幹	スピード	公式戦 45×2	リカバリー 練習試合

3. 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、暑さに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、食事をしっかりととり、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機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。



4. スポーツ活動の意義（JFA の理念・ビジョン・バリュー）

新型コロナウイルスの影響下で活動が制限されていますが、活動の意義をもう一度確認しましょう。

【JFA の理念】

心身の健全な発達

【JFA のバリュー】

エンジョイ:スポーツの楽しさと

喜びを原点とすること

この時期だからこそ、

スポーツ活動をする喜びや大切さがあります。

スポーツを楽しみ、喜びを感じ、心身の健全な

発展につなげましょう！



新型コロナウイルスの影響下における競技会・試合運営の手引き

本手引きは、政府から示された新型コロナウイルス感染症対策基本的対処方針、新型コロナウイルス感染症の状況分析・提言を踏まえ、サッカー競技会開催にあたっての基準や感染防止のための留意点を、日本スポーツ協会の指針を参考にサッカー競技会・試合の特性を踏まえてまとめたものです。

- 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」（2020.5.14）
https://corona.go.jp/expert-meeting/pdf/kihon_h_0514.pdf
- 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」（2020.5.14）
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00093.html
- (公財)日本スポーツ協会「スポーツイベント再開に向けた感染拡大予防ガイドラインについて」（2020.5.14）
<https://www.japan-sports.or.jp/news/tabid92.html?itemid=4158>

新型コロナウイルスの感染が認められる状況下において競技会・試合を開催する際には、以下の条件が揃うことがポイントとなります。

- ① 競技会が開催される自治体の方針に従う。
- ② 参加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 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」に従って感染対策を実践している。
- ⑤ 競技会会場において主管 FA が十分な感染防止対策を実行できる。

以下、競技会開催において留意すべき事項、準備すべきポイントについて記載してありますので、主管 FA 並びに参加チームは参考にした上で競技会・試合運営／チーム運営を行ってください。

I. 地域の状況に応じた競技会・試合開催の判断基準

◆活動レベル1：緊急事態宣言の対象地域

競技会・試合の開催は自粛してください。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ともに不要不急の外出の自粛、三つの密を避けるなど、自己感染回避するとともに他人に感染させないよう徹底しましょう。

- ※ 三つの密：①密閉空間（換気の悪い密閉空間である）②密集場所（多くの人が密集している）③密接場所（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる）という3つの条件

◆活動レベル2：緊急事態宣言解除地域：感染拡大注意

少人数のものも含め、政府・都道府県知事からの自粛要請に基づき適切な対応が求められます。特に都道府県をまたいでチームが移動する競技会・試合については、自粛の検討をしてください。各都道府県知事によるイベントの開催制限が解除されている場合は、十分な感染対策を講じた上で都道府県 F A 主催競技会開催が可能となります。尚、原則無観客試合とし、参加チーム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：緊急事態宣言解除地域：感染観察

大規模なスポーツイベントの開催については、感染リスクへの対応が整わない場合は中止又は延期を検討してください。参加者数（参加チーム、大会関係者）は最大でも上限100名以下、かつ定員の50%以下が開催の目安となります。同一地域内の都道府県が全て「感染観察」で、且つ主管 F A 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地域 F A 主催競技会開催が可能となります。尚、観客エリアにおける十分な感染防止対策が整わない場合は、無観客試合としてください。参加チーム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：緊急事態宣言完全解除：感染観察

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、主管 F A が十分な感染対策を講じた上で J F A 主催全国大会開催が可能となります。尚、観客エリアにおける十分な感染防止対策が整わない場合は、無観客試合とします。参加チーム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。

II. サッカー競技会開催時の感染防止策について

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

※添付のチェックリストはサンプルですので、主管 FA においてカスタマイズしてご利用ください。

1. 事前の対応

主管 FA は、会場において感染防止対策に向けた準備を行うとともに、参加チームに対し、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。主管 FA 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、試合日、事後にお互いが連絡を取り合える環境を構築してください。

(1) 参加者への連絡事項

主管 FA が参加予定チームの選手・スタッフ、マッチオフィシャル、メディア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。主管 FA の感染対策責任者は参加

予定チームの感染対策責任者、事前申請したメディアに対し、以下の項目を競技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は自主的に参加を見合わせる
 - 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
- ② 参加者全員がマスクを着用する
- ③ 参加者全員の健康チェックリストを作成し提出してもらう※
- ④ 競技会に参加する上で主管 F A が示す注意事項を遵守してもらう
- ⑤ イベント中に誰とどのくらいの距離で何分くらい話したか、その時にマスクを着用していたかなど、他人との接触状況を記憶しておく。（感染者発生発覚の際の濃厚接触者特定に役立ちます）

※健康チェックリストには以下の事項を記載してもらってください。（サンプルあり）

- ① 氏名、生年月日、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する
- ② イベント 1 週間前から当日までの体温
- 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

(2) 監督会議／代表者会議

3つの密を避けるため、監督会議／代表者会議は原則として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・注意事項等をメールで展開する、当日に紙で配布するなど、大勢の人数が一堂に会さないよう工夫して下さい。

ユニフォーム決定については、対戦カードが確定しているものについては原則として大会前にユニフォーム写真を送ってもらい主管 FA 及び主管 FA の審判委員会で事前に決定して参加チームに

通達してください。

2. 競技会会場における感染防止対策

主管 FA は、以下の点に留意して会場の設営、競技会運営を行ってください。

(1) 諸室

運営諸室において、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ドブ漬けは使用しない。
- 座席を設置する際に前後左右1.5～2m間隔をあけ、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

関係者、参加チームの選手・スタッフ、マッチオフィシャルが競技会の際に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型の液体または泡石鹼を用意する。
- 「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。）
- 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、主管 F A は、以下の対応を行ってください。

- 便器の蓋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鹼を用意する。
- 「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。）
- アルコール消毒液を設置する。

(4) ロッカールーム

ロッカールームは3つの密が揃うため、感染リスクが比較的高いと考えられます。主管FAは、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、選手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は、一度に入室する参加者の数を制限する、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、椅子、マッサージベッド等）については消毒する。
- 一日に同会場で複数試合を行う場合は、試合終了毎に消毒する。
- 換気扇を常に回す、2つ以上のドア、窓を開けっ放しにして常時換気を行う。

チームの注意事項

- 選手及びスタッフはマスクを着用し、会話を最小限に留める。
- 選手及びスタッフ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。
- 選手及びスタッフはシャワーを交代で使用し、密集を避ける。

(5) 審判控室

主管FAは、審判控室について、以下の準備を行ってください。

- 広さにはゆとりを持たせ、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は、別室を用意する、または外部にテントを設置する措置を講じる。
- 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、椅子等）については消毒する。
- 換気扇を常に回す、2つ以上のドア、窓を開けっ放しに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。
- 審判員は審判控室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) ベンチ

ベンチで間隔を空けて座れるよう、テント等で追加ベンチを設置してください。尚、暑熱対策上、屋根なしで椅子を並べるのは不可とします。

一日に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。

(7) 来場者対応

感染観察都道府県において観客を入れる、また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、コンコースにおいても感染防止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お願いします。

事前通達

競技会に観戦者を入れる場合には、観戦エリアにおいて3つの密を避ける対応が求められます。以下の留意事項について、事前にホームページ等で周知を徹底してください。

- 体調の悪い人は来場を控える
- 来場する際はマスクを着用する
- 大声での声援や大旗を使つての応援は行わない
- 場内ではそれぞれ2 mの間隔を保ち、ハイタッチ、抱擁、肩を組むなどの行為は控える

試合当日

競技会に観戦者を入れる場合には、以下の点に留意してください。

- 試合会場各所（入退場ゲート、トイレ等）にアルコール消毒液を設置する。
- 入場時にサーモグラフィーまたは体温計による来場者の体温チェックが推奨される。体温チェックが難しい場合は、入場ゲートに人員を配置し、体調の悪い人への観戦自粛を促すアナウンスを徹底する。
- 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、ドブ漬け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。
- 喫煙所は設けない。
- 場内アナウンス、電光掲示板等で、上記「事前通達」事項のアナウンスを随時行い、守らない方には直接注意する。
- 注意しても改善されない場合は退場してもらうなどの措置を講じる。

(8) マッチコーディネーションミーティング（MCM）におけるチームへの伝達事項

主管FAの感染対策責任者はMCMに出席し、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参加チームに伝えてください。

- 試合前、試合後に相手チーム、審判団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
- エスコートキッズは実施しない
- 円陣はしない
- 倒れた選手に手を貸さない
- 得点時にハイタッチ、抱擁を行わない
- ピッチ内でも咳エチケットを守り、つばを吐く、手鼻をかむなどの行為を行わない
- 口に含んだ水を吐かない
- ボトルを共有しない
- 水・氷を溜めたクーラーボックスを共有しない。
- タオルを共有しない

- ピッチ上でチームメイト、審判員と会話する際にも互いの距離についてしっかりと配慮する
- ベンチではマスクを着用し、会話を控える

※上述の伝達事項は、参加チームが競技会参加にあたり留意すべき事項でもあります。競技会参加にあたって、主管FA感染対策責任者から各チームの感染対策責任者に事前に伝達するようにしましょう。

(9) メディア対応における注意事項

事前準備

競技会・試合の取材申請を事前に締め切ることにより、3つの密を避けるための取材者の人数調整が可能となり、更には取材者に対して事前に感染防止対策を周知することができま

す。

- 試合会場の設備に合わせて、3つの密にならないように取材者の人数を事前に調整してください。
- 試合を取材するメディアに対しても、次に記載されている内容を遵守するように事前に伝えてください。

(ア) 以下の事項に該当する場合は自主的に来場を見合わせること

- 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

(イ) マスクを常時着用する

(ウ) 健康管理表を作成し入場時に提出する

(エ) 競技会に参加する上で主管FAが示す注意事項を遵守してもらう

- 取材申請時に健康管理表を送付し、当日受付で提出してもらってください。

試合会場のメディア設営

競技者とメディアの不要な接触を避けるためのメディア動線を作成し、以下に留意して設営を行ってください。

- 記者室や記者席、記者会見場では、各記者が前後左右1.5m～2m間隔で座ることができるよう、座席を配置する。
- 記者室、記者会見場の入口にアルコール消毒液を設置し、全てのドア及び窓を開けっ放しにする。
- 3つの密を回避できる部屋がない場合、記者室を設置しないことも検討する。この場合、取材するメディアに記者室がないことを事前に周知する。
- 記者会見場の大きさに応じて記者の数を限定する。競技会会場に会見場がない、または3密を回避できない場合、感染リスクを回避できるスペースにミックスゾーンを設置してメ

ディア対応する。

- ミックスゾーンにおいても換気を十分行い、取材中、選手取材者が2mの距離を保てるように、プラ柵等を設置する。

当日のメディア運営

健康チェックリストを提出してもらうとともに、体温計を準備して、メディア受付時に検温することが推奨されます。メディア受付時に以下の注意事項をお伝えください。

- 常時マスクを着用し、不必要な会話を控える。
- 代表質問を行うなど、取材者の人数も必要最小限となるように調整する。
- 選手との距離は2 m以上取り、取材者同士も、最低1m間隔を保つ。
- できるだけ短い時間で取材を終える。

(10) ゴミの廃棄方法

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。

これら(1)~(10)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。主管 F A、参加チームは、その点を理解した上で、競技会に参加してください。

また、各諸室の窓、ドアの開放、運営関係者及びチーム関係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掛けましょう。

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、競技会当日に参加選手・スタッフ、メディア、運営関係者から提出された健康管理表を、保存期間（少なくとも1ヶ月）を明記した上で保存しておくようにしてください。

競技会終了後3日以内に、各チームの感染対策責任者に連絡を取り、具合の悪い選手・スタッフがないか確認してください。

万が一運営スタッフの中から競技会終了後14日以内に新型コロナウイルス感染症の感染が判明した場合は、保健所の指示に従うとともに、JFAにその旨ご報告ください。また、チームから競技会終了後14日以内に感染者発生のご報告があった場合にも、同様にその旨JFAにご報告ください。

以上

競技会主管 F A 用 新型コロナウイルス対応版チェックリスト例

シーン	項目	チェック欄	備考
1 事前 (競技会前日)	①試合会場・関係者の確認事項		
	(1) 主管 F A は感染対策責任者を定める。		
	(2) 各参加チームの感染対策責任者を確認する。		
	主管 F A の感染対策責任者は参加チームの感染対策責任者に以下の事項を事前に伝達する。 (1) 以下の事項に該当する場合は自主的に参加を見合わせる。 ・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 (3) 過去14日以内に国内旅行、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 (2) 当日参加する選手・スタッフ全員がマスクを着用する (3) 全員の健康チェックシートに記入し提出してもらう (4) 競技会に参加する上で主管 F A が指示する注意事項を遵守してもらう		
	(4) 参加チームの感染対策責任者にそれぞれの地域の自治体から会場となる地域への移動制限が解除されておらず、会場の移動が問題ないことを確認する。		
	(5) 競技会に参加する全てのチームの選手全員が試合を行うために十分なトレーニングを行ってきていることを確認する。		
	(6) 競技会に参加する全てのチームの選手・スタッフ全員が新しい生活様式に定めて日々の感染症対策、健康管理を行っていることを確認する。		
	(7) 競技会に参加する全てのチームの選手・スタッフの中に濃厚接触者として2週間の健康状態観察中の人がいないことを確認する。		
	(8) 参加チームの選手の前線者ならびに関係者全員が競技会・試合開催を了解しており、参加チーム、会場、試合数、キックオフ時間を理解していることを確認する。		
	主管 F A の感染対策責任者は、事前に下記事項を試合会場の管理者等に確認する。 ① 試合会場が感染対策を十分にしているか否か。 ② 会場が以前に会場を使用するか、直前に使用する場合、当該会場の感染防止対策が適切になされているか否か。		
	(9) 試合運営に関わる全員が感染対策を熟知し、運営準備段階からマスクの着用、手洗いの徹底を行う。		
	(10) 前日及び当日に体調の悪い人は躊躇せず申し出て会場に来ない、足を運びないルールを試合関係者間で事前に徹底する。		
	(11) 試合に関する全ての人 (F A、ボランティア、試合会場、その他関係者) に健康チェックシートを提出してもらい健康状態チェックを行う。		
	(12) 健康状態チェックで準備段階で体調が悪い人が発生場合は、すぐに帰宅させる。		
	(13) ココアーム写真を提出してもらい、ココアームカラーを事前に決定しチームに通知する。		
	(14) 代表者・監督会議をWEBで実施する。または連絡・共有事項を事前にチーム代表者にメール依頼することで、その代わりとする。		
	(15) 試合会場のロカールームが狭い、換気がよくない場合は、別の部屋を準備するか壁外 (ヒヤッなど) にフロントの仮設ロカールームを設置する。		
	(16) ベンチで間隔を開けて座れるよう、フェンス等で追加ベンチを設置する。(暑熱対策から屋根付ベンチとする)		
	(17) 可能な限り、更衣室、ベンチ、審判控室、トイレ等の消毒を行う。		
	(18) トイレの個室に「流す時は蓋を閉める」表示、洗面所に「手洗いは30秒以上」の掲示を行う。		
	②メディア対応		
	(1) メディア取材を事前申請制とし、会場のサイズに応じて記者数を制限する。		
	(2) 取材メディアに対し、①-②の内容を確認する。		
	(3) 記者室、会見場が狭い場合、代替えの場所を検討する。代替えの場所がない場合は、取材メディアへの旨を伝える。		
	(4) 選手と接触しないメディア動線を確保する。		
	(5) 取材者と選手が2m以上の距離が保てるゾーンの設置を行う。		
	③観客対応		
	(1) 新型コロナウイルスの感染拡大注意とされる地域においては無観客試合が推奨される。		
	(2) 観客を場内に入れる、入れないの判断は、自治体との集会・イベントに関する方針に従う。		
	観客を入れる場合は、以下の点についてホームページ等で事前アナウンスを行う。 ① 試合の悪い人は来場を見合わせてもらう ② マスクを着用してきてもらう ③ 各自2mの距離を空ける。 ④ 声を出して応援しない等の事前アナウンスを徹底する。		
(3) 来場を場内に入れる場合は、ラベリング、体温計による体温チェックを検討する。体温チェック実施困難な場合は、グートに人員を配置し、体調の悪い人は観戦を誘導しただけアナウンスを続ける。			
(4) 観客を入れる場合は、場内において30分を徹底する。			
(5) 飲食売店の運営を行う場合は、感染対策を徹底し、ドアノブを使用しない、アルコール類の販売はしないことを徹底する。			
(6) 会場内各所 (入退場ゲート、トイレ) に設置するアルコール消毒液を準備する。(1リットルで約300テラリットル)			
(7) 上記③-⑥への対応ができない場合は無観客試合として、事前にその旨をホームページ等でアナウンスする。			
④備品の確認			
(1) 感染対策実施のために必要な備品リストを作成し、当該備品の準備状況を前日まで確認する。 感染対策実施のために以下の備品を準備する。 ① パーティション (個) ② アルコール消毒液 (個) ③ 液体石鹸 (個) ④ ベンチシート (個) ⑤ 消毒液 ⑥ 各自の飲料水用のボトル ⑦ フロアマット			
⑤運営スタッフの健康状態の確認、検査等			
(1) 会場で運営に関わる全員がマスクを着用していることを確認する。			
(2) 人員配置を必要最小限にする。(明確な業務のない人は来ない)			
(3) 試合に関する全ての人 (F A、ボランティア、試合会場、その他関係者) の試合当日に健康管理表を提出してもらい健康状態チェックを行う。			
(4) ③-④で体調が悪い人が発生場合は、ひとりでベンチに移動し、帰宅させる。			
(5) 全て観客のドアを全て開けた状態に保つ。(換気、ドアノブを触らないよう注意)			
(6) 観客の足を全て開けた状態に保つ。(換気)			
(7) 各観客にアルコール消毒液を設置する。			
(8) 各観客でスタッフが正面に陣取り、観客の配置を行い、お互いが1.5~2mの距離を空けるようにする。			
(9) 各観客に対してドアノブを使用しない。			
(10) 各トイレに液体石鹸とペーパータオルを設置する。			
(11) ロカールームにおける感染防止の注意点を伝える。			
⑥MCMにおける参加チームへの確認事項			
(1) 両チームメンバー、スタッフの健康管理表を提出してもらい健康状態の確認を行う。			
(2) 両チーム、審判の握手を実施しない。			
(3) 試合前のチーム集合写真撮影は行わない。			
(4) 円陣を行わない。			
(5) 得点時にハイタッチ、抱擁を行わない。			
(6) ドリブルでも両選手をガードし、つばを吐いたり、手裏をかまない。			
(7) 同じボトルを他の選手と共有せず、口に含んだ水を口で吐き出さない。			
(8) タオル等、リネンなどの選手と共有しない。			
(9) ビーチ上でチームメイト、審判員と会話する際にも距離についてしっかりと配慮する。			
⑦レフェリー (審判員) との事前確認事項			
(1) 審判員の健康管理表を提出してもらい健康状態の確認を行う。			
(2) 審判員は用具バッグを両チームのロカールーム付近、または場外で行う。審判員は用具バッグにマスクを装着する。			
(3) 試合前のロカールームを控えてもらい、ポイントスモークアップ同士の距離を2m以上確保する。			
(4) 試合前の集合写真の撮影は実施しない。			
(5) 交代用紙使用の有無を伝える。			
(6) 試合の記録記録のために、選手、指導者、審判員等が共通の文房具類を使用する場合は、消毒する。			
(7) 第4の審判員はマスクを着用し、4つのフェンスベンチに複数名が入らないよう調整する。			
⑧後片付け			
(1) 更衣室など窓を開け、更衣の順番についてはローテーションを組む等の工夫をする。			
(2) シャワーの利用についてはローテーションを組んで交代で浴びる等の工夫をする。			
(3) チームがメディアからの取材を受ける場合は、記者と選手の距離を2m、また取材者同士の間隔を最低1m以上保つことを徹底する。			
(4) 試合会場ロカールームに限り、丁寧に密閉した状態で処分する。			
(5) チーム出発後、ロカールーム及び審判控室の消毒を行う。			
(6) 担架を使用した場合、消毒を行う。			
事後対応			
(1) 帰宅後14日以内に運送に関与した人の中から感染者が出た場合は、JFAに報告する。また参加チームの感染対策責任者にその旨を伝える。			
(2) 帰宅後14日以内に参加チームから感染者が出た報告があった場合は、JFAに報告する。			

主管 F A 感染対策責任者: _____

参加チーム用 新型コロナウイルス対応版チェックリスト例

シーン	項目	チェック欄	備考
1 事前準備	(1) チーム内において感染対策責任者を定め、競技会主管FAの感染対策責任者を把握する。		
	(2) 競技会・試合に参加する上での注意事項を選手・スタッフ全員が理解する。(不安がある場合は参加を見送る)		
	(3) 主管FAから健康管理表を入手し、競技会開催日まで健康チェックを行う。		
	(4) 選手が未成年の場合は、保護者が競技会の会場、日時、対戦相手を理解しており、参加を了承している。(了承しない場合は無理に参加させない。)		
2 往復の移動	(1) マスクを着用する。		
	(2) 往復の交通公共機関利用時にはラッシュ時や混んでいる車両を避ける。		
	(3) 窓を開ける等、換気がよくなる工夫をする。		
	(4) 切符を買うために使う指を限定し、その際を使用した指で顔や目を触らない。		
	(5) 電車・バス等公共の交通機関内において、常に他者と距離をとり、会話も控える。		
	(6) 目的地到着後、特につり革、手すりなどを触った手を手洗い、消毒、うがいをする。		
	(7) 寄り道をせずに、できるだけ早く帰宅する。		
3 試合前	(1) 選手・指導者・スタッフはマスクを着用する。		
	(2) 健康チェックシートを主管FAの感染対策責任者に提出する。		
	(3) 着替えを素早く済ませ、更衣室から早く出る。		
	(4) 更衣室が狭い場合の更衣の順番についてはローテーションを組む等の工夫をする。更衣終了後は更衣室の窓とドアを開けっ放しにする		
	(5) 握手やハイタッチ等は行わない。		
	(6) 円陣は行わない。		
	(7) ミーティングの回数・時間を減らす、もしくは行わない。		
4 試合中	試合関係者のコミュニケーション、給水等		
	(1) 指導者・スタッフ、ベンチに座る選手はマスクを着用する。		
	(2) プレー以外の不要な接触を避ける(得点後の喜び、交代時の握手等)。		
	(3) ピッチ上でチームメイト、審判員と会話する際にも距離についてしっかりと配慮する。		
	(4) ベンチでの選手間の距離を保つ。		
	(5) サブの選手は、アップ時の他の選手との距離にも注意を払う。		
	(6) 水・氷を溜めたクーラーボックスにボトルを漬けない。		
	(7) ボトルを他の選手と共有しない。		
	(8) タオル等、リネンを他の選手と共有しない。		
	(9) うがいた水をピッチ内に吐かない。		
	(10) ピッチ内でも咳エチケットを守り、つばを吐いたり、手鼻をかまない。		
	ハーフタイム・交代・退場時、試合終了時の対応		
	(1) 更衣室に戻る前に消毒や手洗い、うがいをする。		
	(2) 選手交代後においても消毒や手洗い、うがいをする。		
(3) 退席や退場の際等、審判員と会話をする事があってもその距離には十分に配慮する。			
(4) 怪我をした選手を他の選手がむやみに接触しない。また、ピッチ外に当該選手を移動させる際は、おんぶやだっこを選び、担架を活用する。仮に、おんぶ等を当て当該選手を移動させた場合、移動に関わった人は速やかに消毒を行う。			
(5) メディカルスタッフはラテックスグローブを活用する。			
(6) 試合後のチーム、審判員との挨拶、相手チームベンチへの挨拶は行わない。			
5 試合後	(1) 更衣室が狭い場合の更衣の順番についてはローテーションを組む等の工夫をする。更衣終了後は更衣室の窓とドアを開けっ放しにする		
	(2) 着替えを素早く済ませ、更衣室から早く出る。		
	(3) シャワーの利用についてはローテーションを組んで交代で浴びる等の工夫をする。		
	(4) 試合会場のルールに従い、ゴミを密封した状態で処分するか、持ち返る。		
6 帰宅後の過ごし方	(1) 手洗いうがいを徹底する。		
	(2) バランスの良い食事をとる。		
	(3) 検温と共に行動記録を書く。		
	(4) 早めに就寝し、十分な睡眠時間を確保する。		
7 事後対応	(1) 帰宅後14日以内にチームの中から感染者が出た場合は、主管FAの感染対策責任者に速やかにその旨伝える。		

チーム感染対策責任者: _____

健康チェックシート

本健康チェックシートは、〇〇サッカー協会が開催する各種大会において新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、参加者の健康状態を確認することを目的としています。

本健康チェックシートに記入いただいた個人情報について、〇〇サッカー協会は、厳正なる管理のもとに保管し、チーム関係者の健康状態の把握、来場可否の判断および必要なご連絡のためにのみ利用します。また、個人情報保護法等の法令において認められる場合を除きご本人の同意を得ずに第三者に提供いたしません。但し、大会会場にて感染症患者またはその疑いのある方が発見された場合に必要範囲で保健所等に提供することがあります。

<基本情報>

チーム名		代表者 連絡先	
フリガナ		生年月日	西暦 年 月 日
氏名		電話番号	
		Eメール アドレス	
住所	〒		

<大会当日までの体温>

日付	起床時体温	日付	起床時体温	日付	起床時体温	日付	起床時体温
/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃
/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃
/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃
/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃

<大会前2週間における健康状態> ※該当するものに「✓」を記入してください。

チェック項目	チェック欄
① 平熱を超える発熱がない	
② 咳(せき)、のどの痛みなどの 風邪症状がない	
③ だるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難)がない	
④ 臭覚や味覚の異常がない	
⑤ 体が重く感じる、疲れやすい等がない	
⑥ 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がない	
⑦ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいない	
⑧ 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ない	
⑨ その他、気になること(以下に自由記述)	

(大会参加者が未成年の場合) 保護者 確認欄

保護者 氏名

電話番号

Eメールアドレス

確認日

西暦

年

月

日

健康チェックシート

本健康チェックシートは、〇〇サッカー協会が開催する各種大会において新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、参加者の健康状態を確認することを目的としています。

本健康チェックシートに記入いただいた個人情報について、〇〇サッカー協会は、厳正なる管理のもとに保管し、大会運営関係者の健康状態の把握、求場可否の判断および必要なご連絡のためにのみ利用します。また、個人情報保護法等の法令において認められる場合を除きご本人の同意を得ずに第三者に提供いたしません。但し、大会会場にて感染症患者またはその疑いのある方が発見された場合に必要範囲で保健所等に提供することがあります。

<基本情報>

チーム名		代表者 連絡先	
フリガナ		生年月日	西暦 年 月 日
氏名		電話番号	
		Eメール アドレス	
住所	〒		

<大会当日までの体温>

日付	起床時体温	日付	起床時体温	日付	起床時体温	日付	起床時体温
/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃
/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃
/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃
/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃

<大会前2週間における健康状態> ※該当するものに「✓」を記入してください。

チェック項目	チェック欄
① 平熱を超える発熱がない	
② 咳（せき）、のどの痛みなどの 風邪症状がない	
③ だるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）がない	
④ 臭覚や味覚の異常がない	
⑤ 体が重く感じる、疲れやすい等がない	
⑥ 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がない	
⑦ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいない	
⑧ 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ない	
⑨ その他、気になること（以下に自由記述）	

（大会参加者が未成年の場合）保護者 確認欄

保護者 氏名

電話番号

Eメールアドレス

確認日 西暦 年 月 日

健康チェックシート

本健康チェックシートは、〇〇サッカー協会が開催する各種大会において新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、参加者の健康状態を確認することを目的としています。

本健康チェックシートに記入いただいた個人情報について、〇〇サッカー協会は、厳正なる管理のもとに保管し、メディア関係者の健康状態の把握、来場可否の判断および必要なご連絡のためにのみ利用します。また、個人情報保護法等の法令において認められる場合を除きご本人の同意を得ずに第三者に提供いたしません。但し、大会会場にて感染症患者またはその疑いのある方が発見された場合に必要範囲で保健所等に提供することがあります。

<基本情報>

チーム名		代表者 連絡先	
フリガナ		生年月日	西暦 年 月 日
氏名		電話番号	
		Eメール アドレス	
住所	〒		

<大会当日までの体温>

日付	起床時体温	日付	起床時体温	日付	起床時体温	日付	起床時体温
/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃
/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃
/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃
/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃

<大会前2週間における健康状態> ※該当するものに「✓」を記入してください。

チェック項目	チェック欄
① 平熱を超える発熱がない	
② 咳（せき）、のどの痛みなどの 風邪症状がない	
③ だるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）がない	
④ 臭覚や味覚の異常がない	
⑤ 体が重く感じる、疲れやすい等がない	
⑥ 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がない	
⑦ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいない	
⑧ 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ない	
⑨ その他、気になること（以下に自由記述）	

（大会参加者が未成年の場合）保護者 確認欄

保護者 氏名

電話番号

Eメールアドレス

確認日

西暦

年

月

日

講習・研修会主管 F A 用 新型コロナウイルス対応版チェックリスト例

シーン	項目	チェック欄	備考
0 事前検討事項	(1) 日程を短縮して開催することができないか。		
	(2) 人数を縮小しての開催、分散開催ができないか。		
	(3) オンラインでの研修（講義等）ができないか。		
	(4) 宿泊を伴わないカリキュラムやスケジュールを考えられないか。体力的に無理のない日程を考えられないか。		
1 事前確認事項 (参加者・スタッフ)	(1) 主管FAは感染対策責任者を定める。 主管FAの感染対策責任者は参加者・スタッフに以下の事項を事前に伝達する。 (1) 以下の事項に該当する場合は自主的に参加を見合わせる ・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 (2) 当日参加する参加者・スタッフ全員がマスクを着用する (3) 健康チェックシートに記入し提出してもらう (4) 講習・研修会に参加する上で主管FAが示す注意事項を遵守してもらう		
	(2) 参加者・スタッフにそれぞれの地域の自治体から会場となる地域への移動制限が解除されており、会場への移動が問題なく行えることを確認する。		
	(3) 参加する全ての参加者・スタッフが新しい生活様式に従って日々の感染対策、健康管理を行っていることを確認する。		
	(4) 参加する全ての参加者・スタッフの中に濃厚接触者として2週間の健康状態観察中の人がいないことを確認する。		
	(5) 参加者・スタッフの保護者ならびに関係者全員が講習・研修会開催を了解しており、会場、日程、カリキュラム内容を理解していることを確認する。 主管FAの感染対策責任者は、事前に下記事項を会場（グラウンド）の管理者等に確認する。		
	(6) ①会場（グラウンド）が感染対策を十分にしているか否か。 ②他団体がいつまで同会場を使用するか。直前に使用する場合は当該団体の感染防止対策が適切にされているか否か。		
	(7) 講習・研修会運営に関わる全員が感染対策を認知し、運営準備段階からマスクの着用、手洗いの徹底を行う。		
	(8) 前日及び当日に体調が悪い人は躊躇せず申し出て会場に来ない、足を運ばないルールを講習・研修会関係者間で事前に徹底する。		
	(9) 講習・研修会に関わる全ての人（FA、ボランティア、会場、その他関係者）に健康チェックシートを提出してもらい健康状態チェックを行う。		
	(10) 健康状態チェックで体調が悪い人がいた場合は、参加させない。		
	2 施設対応	グラウンド	
(1) 会場（グラウンド）入口に消毒液を設置する。			
(2) 会場（グラウンド）のロカールームが狭い、換気が不十分な場合は、別の部屋を準備するか屋外（グラウンド脇など）にテントの仮設ロッカーを設置する。			
(3) ベンチで間隔を空けて座れるよう、テント等で追加ベンチを設置する。（暑熱対策から屋根付きベンチとする）			
(4) 可能な限り、更衣室、ベンチ、控室、トイレ等の消毒を行う。			
(5) トイレの個室に「流す時は蓋を閉める」表示、洗面所に「手洗いは30秒以上」の掲示を行う。			
(6) 備品の共有はできるだけ避ける（ピエス等）			
(7) 飲料は必ず各自で専用のボトル等を用意する。クーラーボックスなどで共有しない。			
(8) ドブ蓋を使用しない。			
研修室			
(1) 会場（研修室）入口に消毒液を設置する。			
(2) 座席の感覚を広げる。			
(3) 演壇と参加者の座席の間隔を広げる			
(4) 集合・解散の挨拶時に握手やハグ行為は行わない。			
(5) 大声は避ける。			
(6) 講習中もマスクを着用する。			
(7) 備品の共有はできるだけ避ける（ペンやマジック等）			
(8) 全て諸室のドアを全て開けた状態に保つ。（換気、ドアノブを触らないよう配慮。）			
(9) 諸室の窓を全て開けた状態に保つ。（換気）			
(10) 研修室の換気を十分に行う。			
宿泊施設			
(1) （宿泊）			
(2) 1部屋あたりの宿泊人数は、ベット（布団）とベット（布団）の間隔を十分に確保できる人数とする。			
(3) リネン・室内備品類の交換頻度をできるだけ多くする（施設との交渉）。			
(4) 入室時に手洗い・消毒			
(5) 窓を開けた状態を保つ（換気）			
(6) 就寝時以外のマスクの着用			
(7) （食事）			
(8) 食事会場入室時・食事直前の手洗い・消毒の徹底			
(9) セットメニューでの提供（ピエスはNG）			
(10) カトラリー類は随時提供し、まとめて入っている状態からとらない。			
(11) 飲料の提供の工夫（カップ・コップを共有しない）			
(12) 食事会場スタッフのマスク着用依頼			
(13) 座席は可能であれば向かい合わせや隣接しないよう人と人の間隔をあける。			
(14) 食事時の会話に配慮する。			
(15) （入浴・洗濯）			
(16) 大浴場の場合は、一度に入浴する人数を制限し、分散して入浴するよう工夫する。			
(17) 更衣室が狭い場合の更衣の順番についてはローテーションを組む等の工夫をする。更衣終了後は更衣室の窓とドアを開けて換気をする			
(18) 着替えを素早く済ませ、更衣室から早退出。			
(19) できるだけ、まとめて洗濯するのではなく、個人で洗濯。←要確認			
3 期間中対応	(1) 会場で運営に携わる人全員がマスクを着用していることを確認する。		
	(2) 人員配置を必要最小限に絞る。（明確な業務のない人は来ない）		
	(3) 講習・研修会に関わる全ての人（FA、ボランティア、会場、その他関係者）に健康チェックシートを提出してもらい健康状態チェックを行う。		
	(4) ③で体調が悪い人がいた場合は、どのようなポジションの人でもすぐに帰宅させる。		
4 事後対応	(1) 帰宅後14日以内に運営に関わった人の中から感染者が出た場合は、FAに報告する。また参加者全員にその旨伝える。		
	(2) 帰宅後14日以内に参加者から感染者が出た報告があった場合は、FAに報告する。また参加者全員にその旨伝える。		
5 移動 (参加者・スタッフ)	(1) マスクを着用する。		
	(2) 往復の交通公共機関利用時にはラッシュを避け、混んでいる車両を避ける。		
	(3) 窓を開ける等、換気がよくなる工夫をする。		
	(4) 切符を買うために使う指を限定し、その際に使用した指で顔や目を触らない。		
	(5) 電車・バス等において、常に他者と距離をとり、会話を控える。		
	(6) 目的地に到着後、特につら、手すりなどを触った手を手洗い、消毒、うがいを済ます。		
6 備品確認 (感染予防対策)	(1) 寄り道をせずに、できるだけ早く帰宅する。		
	(1) 感染対策実施のために必要な備品リストを作成し、それを施設担当者と共に、当該備品の用意について前日までに確認する。		
(2) 感染対策実施のために以下の備品を準備する。			
(3) ①スタッフ用マスク (個) ②アルコール消毒液 (個) ③液体石鹸 (個)			
(4) ④ペーパータオル (個) ⑤ゴミ袋 ⑥各自の飲料水用のボトル ⑦ドアストッパー			

審判員・審判指導者用（試合参加時） 新型コロナウイルス対応版チェックリスト例

シーン	項目	チェック欄	備考
1 事前準備	(1) 審判チーム内において感染対策責任者を定め、競技会主管FAの感染対策責任者を把握する。		
	(2) 競技会・試合に参加する上での注意事項を審判員・審判指導者全員が理解する。（不安がある場合は参加を見送る）		
	(3) 日常から健康管理表を作成し、毎日健康チェックを行う。		
	(4) 未成人審判員の保護者が、競技会の会場、日時、対戦相手を理解しており、審判員の参加を了承している。（了承しない場合は無理に参加させない。）		
2 往復の移動	(1) マスクを着用する。		
	(2) 往復の交通公共機関利用時にはラッシュ時や混んでいる車両を避ける。		
	(3) 窓を開ける等、換気がよくなる工夫をする。		
	(4) 切符を買ったために使う指を限定し、その際使用した指で顔や目を触らない。		
	(5) 電車・バス等において、常に他者と距離をとり、会話を控える。		
	(6) 目的地に到着後、特につり革、手すりなどを触った手を手洗い、消毒、うがいをする。		
	(7) 寄り道をせずに、できるだけ早く帰宅する。		
3 試合前	(1) 審判員はウームアップ実施以外の時はマスクを着用する。審判指導者は常にマスクを着用する		
	(2) 健康チェックシートを主管FAの感染対策責任者に提出する。		
	(3) 着替えを素早く済ませる。		
	(4) 更衣室が狭い場合の更衣の順番についてはローテーションを組む等の工夫をする。更衣終了後は更衣室の窓とドアを開けっ放しにする		
	(5) 審判打合せは会場内の3密を避けた場所にて手早く済ませる。		
	(6) 更衣が終了したらすぐに更衣室を出る。		
	(7) 審判指導者は審判員に試合前、試合中、試合後ともに接触も会話もしない。会話が必要な場合、お互いにマスクを着用し距離を保ち、最小限の会話に限定する。		
4 試合中	試合関係者のコミュニケーション、給水等		
	(1) 選手等との不要な接触を避ける。		
	(2) ピッチ上で選手と会話する際にも距離についてしっかりと配慮する。		
	(3) 第4の審判員は試合中もマスクを着用する。		
	(4) 第4の審判員は試合運営責任者等とのベンチでの距離を保つ。		
	(5) 試合の間に行う飲水は自分専用のボトルを使用する。		
	(6) ピッチ内でも咳エチケットを守り、つばを吐いたり、手鼻をかまない。		
	(7) うがいた水をピッチ内に吐かない。		
	ハーフタイム・交代・退場時、試合終了時の対応		
	(1) 更衣室に戻る前に消毒や手洗い、うがいをする。		
	(2) 退席や退場の判定の際等、選手や監督と会話をする必要が生じた場合は、距離に十分配慮し、必要最低限の会話に限定する。		
	(3) 怪我をした選手にむやみに接触しない。また、ピッチ外に当該選手を移動させる際は、おんがやだつこを避け、担架を活用する。		
	(4) 試合後の選手との挨拶は行わない。握手もしない。		
(5) 試合後の審判員と審判指導者、及び審判員同士の振り返りミーティングはどちらも行わない。後日に別の方法（電話、メール、オンラインミーティング等）で行う。			
5 試合後	(1) 更衣室は窓を開けっぱなしにし、更衣の順番についてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(2) 着替えを素早く済ませ、更衣室から早く出る。		
	(3) シャワーの利用についてはローテーションを組んで交代で浴びる等の工夫をする。		
	(4) 試合会場のルールに従い、ゴミを密封した状態で処分するか、持ち返る。		
6 帰宅後の過ごし方	(1) 手洗いうがいを徹底する。		
	(2) バランスの良い食事をとる。		
	(3) 検温と共に行動記録を書く。		
	(4) 早めに就寝し、十分な睡眠時間を確保する。		
7 事後対応	(1) 帰宅後14日以内に感染が発覚した場合は、主管FAの感染対策責任者に速やかにその旨伝える。		

審判員・審判指導者名： _____

フットボールセンター管理FA用 新型コロナウイルス対応版チェックリスト例

シーン	項目	チェック欄	備考
1 全般的な事項	(1) 感染防止のためのチェックリストを施設内の適切な場所（管理事務所や各施設の入口等）に掲示すること		
	(2) 各事項がきちんと遵守されているか施設内を定期的に巡回・確認すること		
	(3) 障がい者や高齢者など利用者の特性にも配慮すること		
	(4) 利用者より提出を求めた書面について、保存期間（少なくとも1月以上）を定めて保存しておくこと		
	(5) 利用者の感染症発症や、地域の感染拡大の可能性への対応方針について、施設の立地する自治体の衛生部局とあらかじめ検討しておくこと		
2 施設の予約時の対応 (利用者に求めること)	(1) 利用者が以下の事項に該当する場合は、利用の見合わせを求めること（利用当日に書面で確認を行う） ・体調がよくない場合（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		
	(2) マスクを持参すること（受付時や着替え時等のスポーツを行っていない際や会話をする際にはマスクを着用すること）		
	(3) こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施すること		
	(4) 他の利用者、施設管理者等との距離（できる限り2 m以上）を確保すること（障がい者の誘導や介助を行う場合を除く）		
	(5) 利用中に大きな声で会話、応援等をしないこと		
	(6) 感染防止のために施設管理者が決めたその他の措置の遵守、施設管理者の指示に従うこと		
	(7) 利用終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、施設管理者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告すること		
3 当日の受付時の対応	(1) 受付窓口には、手指消毒薬を設置すること		
	(2) 発熱や軽度であっても咳・咽頭痛などの症状がある人は入場しないよう呼び掛けること		
	(3) 人と人が対面する場所は、アクリル板、透明ビニールカーテンなどで遮蔽すること		
	(4) 利用者が距離を置いて並べるように目印の設置を行うこと		
	(5) 受付を行うスタッフには、マスクを着用させること		
	(6) インターネットやスマートフォンを使った電子的な受付の一層の普及を図り、受付場所での書面の記入や現金の授受等を選択できるようにすること		
	(7) 利用者が密な状態になるおそれがある場合は、入場制限を行うこと		
	(8) 利用者から健康チェックシートの提出を求めること		
	(9) 利用者がマスクを準備しているか確認すること		
	(10) 施設利用前後のミーティング等においても、三つの密を避けること		
4 準備すべき事項の対応	手洗い場所		
	(1) 手洗い場にはポンプ型の液体または泡石鹸を用意すること		
	(2) 「手洗いは30秒以上」等の掲示をすること		
	(3) 手洗いの後に手を拭くためのペーパータオル（使い捨て）を必要に応じて用意すること（利用者にマイタオルを持参を求めても良い。）		
	(4) 手洗いが難しい場合は、アルコール等の手指消毒薬を用意すること		
	更衣室、休憩スペース		
	(1) 広さにはゆとりを持たせ、他の利用者との密になることを避けること（障がい者の介助を行う場合を除く）		
	(2) 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等の措置を講ずること		
	(3) 室内又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、こまめに消毒すること		
	(4) 換気扇を常に回す、換気用の小窓をあける等、換気に配慮すること		
	(5) スタッフが使用する際は、入室の前後に手洗いをすること		
	洗面所		
	(1) トイレ内の複数の利用者が触れると考えられる場所（ドアノブ、水洗トイレのレバー等）については、こまめに消毒すること		
	(2) トイレの蓋を閉めて汚物を流すよう表示すること		
	(3) 手洗い場にはポンプ型の液体または泡石鹸を用意すること		
	(4) 「手洗いは30秒以上」等の掲示をすること		
	(5) 手洗いの後に手を拭くためのペーパータオル（使い捨て）を必要に応じて用意すること（利用者にマイタオルを持参を求めても良い。）		
	スポーツ用具の管理		
	(1) 利用者にスポーツ用具を持参してもらうよう周知すること		
	(2) やむを得ず共用するスポーツ用具については、手が頻回に触れる箇所を工夫して最低限にした上で、こまめに消毒すること		
	(3) スポーツ用具の貸出を行う場合は、貸出を行った利用者特定できる工夫をすること		
	(4) 貸出前後に消毒すること		
	観客の管理		
	(1) 施設に観客も入場させる場合には、観客同士が密な状態とならないよう、必要に応じ、あらかじめ観客席の数を減らすなどの対応をとること		
	(2) 大声での声援を送らないことや会話を控えること、会話をする場合にマスクを着用すること等の留意事項を周知すること		
	運動・スポーツを行う施設的环境		
	(1) 換気設備を適切に運転することや、定期的に窓を開け外気を取り入れる等の換気を行うこと		
(2) 体育館の床をこまめに清掃すること			
(3) 体育館等の施設においても、密な状態とならないようにすること			
施設の入口			
(1) 手指の消毒設備を設置すること			
(2) 施設利用時の利用者が遵守すべき事項のチェックリストを掲示すること			
ゴミの廃棄			
(1) 鼻水、唾液など付いたゴミは、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すること			
(2) マスクや手袋を脱いだ後は、必ず石鹸（ポンプ型の液体または泡石鹸）と流水で手を洗い、手指消毒すること			
清掃・消毒			
(1) 市販されている界面活性剤含有の洗浄剤や漂白剤を用いて清掃すること			
(2) 通常の清掃後に、不特定多数が触れる環境表面を、始業前、終業後に清拭消毒すること			
その他			
(1) イベント主催者等が運動・スポーツの際の栄養補給等として飲食物を利用者に提供する際は、以下などに配慮して適切に行うこと			
(2) 利用者が飲食物を手にする前に、手洗い、手指消毒を行うよう声を掛けること			
(3) スポーツドリンク等の飲料については、ペットボトル・ビン・缶や使い捨ての紙コップを提供すること			
(4) 飲食物を取り扱うスタッフにはマスクを着用させること			

(参考) 各団体が発出する各種方針・ガイドライン等

発行元	方針・ガイドライン等
世界保健機関 (WHO)	Considerations for sports federations/sports event organizers when planning mass gatherings in the context of COVID-19: interim guidance (英語)
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」
	「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」
内閣官房	「緊急事態措置を実施すべき区域の変更等に伴う都道府県の対応について」 (2020.5.14)
	業種別ガイドライン一覧 (内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室 HP)
文部科学省	学校再開に向けて (Q&A、通知等)
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」 (2020.5.14)
日本スポーツ協会 日本障がい者スポーツ協会	「スポーツイベント再開に向けた感染拡大予防ガイドラインについて」 (2020.5.14)
日本スポーツ協会	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
日本プロサッカーリーグ (Jリーグ)	Jリーグ 新型コロナウイルス感染症対応ガイドライン (案)
サッカー・ブンデスリーガ	TASK FORCE SPORTMEDIZIN/SONDERSPIELBETRIEB IM PROFIFUSSBALL (独語)

改定履歴

発行日	日付
第 1 版	2020 年 5 月 22 日発行