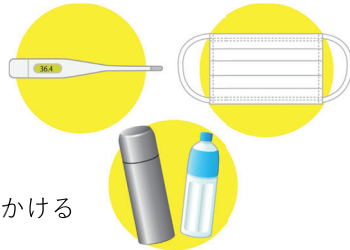


# 練習での留意点

## 家を出る前に

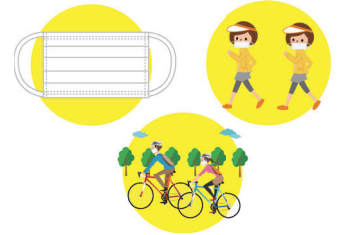
- 体調チェック
  - 検温
    - 37.5度未満か？
    - 風邪の症状はない
- マイボトルの用意
- マスクの用意
- 練習着に着替えて出かける



身内や濃厚接触者に感染者が出た場合は練習を休みましょう

## 練習場所へは

- マスクをつけて
- できるだけ歩くか自転車で
- できるだけ少ない人数で行動
- 小さな声で話を



## 練習では

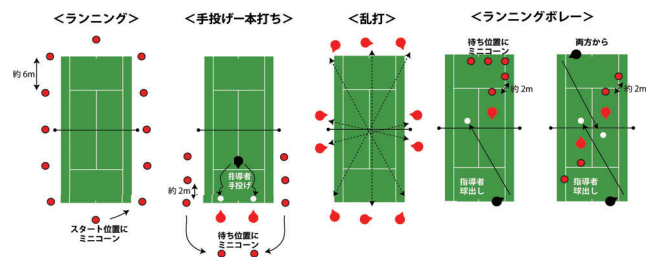
- 人数を少なく
- ハイタッチの代わりにサムアップで
- ボールはワンバウンドで渡そう（手袋着用も）



人が近くにいるときには大きな声を出さないで！

## 練習方法（ミニコーン利用）

- ミニコーンを利用して、待ち位置を決めましょ



## 休憩するときは

- 水分補給はマイボトルで
- タオルもマイタオル
- 休憩でも距離を取って



ラケットキャリアを3m置きにおいて

## 熱中症対策

- 自粛期間で屋外での練習量が減り、暑さに身体が慣れていないので、**徐々に暑さに慣れていきましょう**
  - まずは、ウォーキングやジョギングなどでしっかり汗をかきましょう
  - 一週間かけて慣れていきましょう
- 運動時はマスクを外しましょう
  - それ以外はマスク着用



# 大会での留意点

## 指導者へのお願い

- **マスクの着用**
  - シャベルの多い指導者の方は必ず
- **できれば手袋も**
- 感染することより、他人を感染させないこと



## アドバイスは

- アドバイスは離れたところから
- ペアの距離もとって



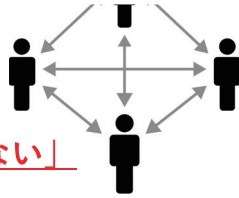
## 会場では



### 「他人にうつさない」

#### 飛沫感染対策

マスク, フェースシールド  
物理的距離



### 「他人からうつらない」

#### 接触感染対策

消毒, 手洗い



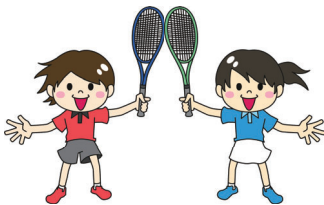
## 応援では

- **マスクかフェースシールドは必須**
- 大きな声を出さない
- 拍手や手作り応援ボードで応援



## 選手の方へ

- プレイ以外はマスクを着用
- エアータッチかラケットタッチで



## 保護者や関係者の方へ

### 「密」を作らない

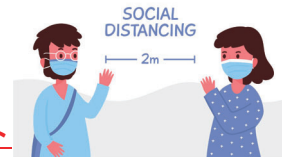
立ち話は極力避けて電話やSNS等で

**あなたも無症状感染者かも？**

**保護者から大会でクラスターを出さない！**

### 選手たちのプレーファースト

(選手たちのプレーを第一に考えて)



Designed by Freepik