

令和2年6月2日

加盟団体理事長 様

(公財)日本ソフトテニス連盟
専務理事 野 際 照 章

「ソフトテニス大会等の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」及び
「ソフトテニスの練習における留意点」について

新型コロナウイルス禍の中、ソフトテニス振興に向け多大のご尽力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、新型コロナウイルスの感染拡大により、全国各地に発出されていた非常事態宣言も解除され、ようやくスポーツ活動再開の機運も高まってまいりましたが、解除後も感染の予防や感染拡大の阻止に向けて様々な提案が国や地方自治体から発出されています。

(公財)日本ソフトテニス連盟としましても、それらの提案を踏まえ、安全で安心して大会やイベントまた日常の練習が行えるように、この度「ソフトテニス大会等の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」、及び「ソフトテニスの練習における留意点」を策定いたしました。

加盟団体におかれましては、ガイドラインや留意点に示されている内容をご理解いただき、大会参加者や日常のソフトテニス練習の安心安全を守るとともに、クラスター等が発生しないようにお取り組みいただきますようよろしくお願いいたします。

なお、本連盟が主催する9月以降の大会につきましては開催できるかどうか、調査、検討中があります。まずは加盟団体内での準備が整えば大会やイベント等を再開していただき、ソフトテニスの輪が以前以上に広がりますようにご尽力いただきますようよろしくお願いいたします。

利用者が遵守すべき事項

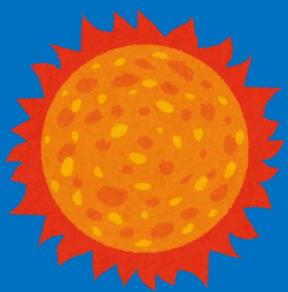
- 以下の事項に該当する場合は、自主的に利用を見合わせる（利用当日に書面で確認を行う）
 - 体調がよくない場合（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）
 - 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
 - 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合
- マスクを持参すること（受付時や着替え時等のスポーツを行っていない際や会話をする際にはマスクを着用すること）
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施すること
- 他の利用者、施設管理者スタッフ等との距離（できるだけ2m以上）を確保すること（障がい者の誘導や介助を行う場合を除く）
- 利用中に大きな声で会話、応援等をしないこと
- 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
- 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
- 施設利用前後のミーティングや懇親会等においても、三つの密を避けること

利用者が運動・スポーツを行う際の留意点

- 十分な距離の確保
 - 運動・スポーツの種類に関わらず、運動・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（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、呼吸が激しくなるため、より一層距離を空けること
 - 水泳時などで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

（※）感染予防の観点からは、少なくとも2mの距離を空けることが適当である。
- 位置取り：走る・歩く運動・スポーツにおいては、前の人の呼吸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
- 運動・スポーツ中に、唾や痰をはくことは極力行わないこと
- タオルの共用はしないこと
- 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取って対面を避け、会話は控えること
- 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
- 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
- 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
 - 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
 - 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で提供すること
 - 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

本チェックリストはあくまでサンプルであり、各施設や競技の特性等を勘案して、上記以外に感染拡大防止のための必要な取組を適宜盛り込んでいただきますようお願いいたします。



令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

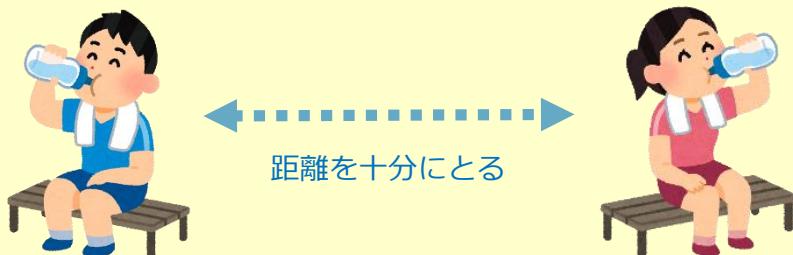
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



「ソフトテニス大会等の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」について

2020年6月2日

公益財団法人 日本ソフトテニス連盟

1 はじめに

新型コロナウイルスに関する緊急事態宣言が全国で解除されたことに伴い、今後、ソフトテニスイベントの再開に向けた取り組みが実施されていくこととなりますが、本ガイドラインは、(公財)日本スポーツ協会が発出したガイドラインに沿って、大会やイベントなどにおける感染拡大予防のための留意点についてまとめたものです。

なお、本ガイドラインは、緊急事態宣言解除直後の段階で得られている知見等に基づき作成されています。今後の知見集積および各地域の感染状況を踏まえて、随時見直しを行いますのでご留意ください。

2 大会・イベント再開にあたっての基本的な考え方について

大会やイベント開催につきましては、各都道府県の方針に従うことが前提ですので、実施の判断に迷われた際は、施設が所在する都道府県のスポーツ主管課等へのご相談をお願いします。

- (1) 全国的かつ大規模な大会・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するなど、都道府県知事からの要請等に基づき、慎重な対応をとる事が必要です。
- (2) 屋外での大会、あるいは参加者が特定された地域大会・イベントなどについては、各都道府県知事のイベント開催制限の方針に反しない形であれば、適切な感染防止対策(後述「3 大会・イベント開催・実施時の感染防止策について」参照)を講じた上で、それらのリスクの判断を行い、感染拡大のリスクの低い活動については注意をしながら実施することができます。また、その場合であっても、当面の間、急激な感染拡大への備えと、「三つの密」を徹底的に回避するための対策をとることは必要になります。

3 大会・イベント開催・実施時の感染防止策について

【感染予防策】は、都道府県知事の方針に反しないことを前提として、参加者が大会・イベントに安全・安心に参加できるよう、主催者(主管団体)が運営に当たり留意すべき感染防止の事項を取りまとめたものです。

大会・イベントの主催者(主管団体)は、本内容を踏まえ、各イベントの特性を勘案して、感染防止のため自らが実施すべき事項や参加者が遵守すべき事項をあらかじめ整理しなければなりません。

【感染予防対策】

(1) 参加募集時の主催者(主管団体)の対応

- ① 大会・イベント参加募集に際して、感染拡大防止のために参加者が遵守すべき事項を明確にして、大会要綱に記載することで協力を求めること。
なお、協力を得られない参加者には、他の参加者の安全を確保する等の観点から、大会・イベントへの参加を取り消したり、途中退場を求めたりすることがあり得ることを周知すること。
- ② 発熱や風邪症状、咳・痰・胸部不快感、強いだるさや倦怠感および味覚嗅覚を感じない者の参加を認めないこと。
- ③ 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は参加を認めないこと。
- ④ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合、あるいは 14 日以内に感染者との接触や濃厚接触者と特定された者も参加を認めないこと。
- ⑤ 大会・イベント参加者に感染が判明した場合には、参加者名簿を関係機関に公表する必要があることを周知すること。

(2) 主催者(主管団体)の対応

- ① 参加者・運営スタッフの検温結果など下記内容をまとめたシートを作成し、大会・イベント当日に提出させること。
 - ・ 氏名・住所・連絡先(電話番号)
 - ・ 当日の体温
 - ・ 当日の 2 週間前までにおける発熱などの感染症状の有無
 - ・ 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
 - ・ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合、あるいは 14 日以内に感染者との接触や濃厚接触者と特定された場合など
- ② 選手、関係者、運営スタッフには会場に入る際、必ずマスクを着用させること。
- ③ 受付場所、練習場所および試合会場には、消毒液などを配備すること。
- ④ 大会開催の際は、選手ならびに関係者の密集のリスクを回避する工夫をすること。
- ⑤ 受付場所、集合場所を換気の良い場所に設置するなど、選手ならびに関係者の密集・密閉のリスクを回避する工夫をすること。
- ⑥ 参加者が距離を置いて並べるように目印の設置等を行うこと。
- ⑦ 感染予防対策を優先し、試合に支障がない開会式・表彰式を省略するなど、大会運営における慣例や慣習を見直す工夫を図ること。
- ⑧ 観客が入る場合は、密集・密接にならないように配慮し、大声での応援なども控えるように協力をお願いすること。(会場入口などに貼り紙を行ったり、放送による呼びかけを実施したりすること。)また、必要に応じて入場者の制限や誘導を行うこと。

- ⑨ 更衣室やトイレ、待機スペース、役員控室などは広さにゆとりを持たせ、一度に入室できる人数を制限するなど、他の参加者と密になることを避けること。また、換気扇を常に回す、換気用の小窓を開けるなど換気に配慮すること。
- ⑩ 競技場内で、複数の関係者が触れると考えられる場所や物品(審判台、審判用具、筆記用具、ドアノブ、ロッカーの取手、テーブル、椅子など)について、こまめに消毒すること。多数の選手が関わる審判員の使用する筆記用具は、審判員各自で用意し、共有を避けること。特に、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。また、手洗い場には石鹼(ポンプ型が望ましい)を用意し、「手洗いは30秒以上」等の掲示をすること。
- ⑪ 大会開催後に大会参加者・関係者らの感染が判明した場合には、速やかに各都道府県連盟に報告、各都道府県連盟は日本ソフトテニス連盟に報告すること。
- ⑫ 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) 参加者の対応

- ① 参加者は大会・イベント開始前に検温をし、その他必要事項を運営側に報告をすること。
- ② 試合中には十分な距離を確保しながらマスクを外してプレーを行うが、試合の前後ではマスクを着用すること。
- ③ 会場内では他人との距離を2メートル確保すること。また、コート内においてもできるだけ2メートルを確保するよう努力するとともに、ペアで話をする際には、対面しないようにすること。
- ④ 試合前のアップおよび試合において、選手が密集・密接する円陣や声出し、整列などは控えること。
- ⑤ 試合開始前の挨拶、トスおよび試合後の挨拶はネットから1m以上離れて行うこと。また試合後の選手間での握手も禁止とすること。
- ⑥ ペアなどとのハイタッチや握手は行わず、至近距離での声掛けも行わないこと。
- ⑦ 団体戦においてコートに入場できるのは対戦する選手と、ベンチコーチの監督のみとし、待機選手はコート外で一定間隔を保ち応援するよう努力すること。
- ⑧ 一般の応援者については、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、チームごとで応援者に注意喚起を行うこと。
- ⑨ 用具、用品(ラケット、タオル、ウェアなど)のシェアをしないこと。また、マイボトルを用意し、チーム内でのコップの共有、使い回しを行わないこと。
- ⑩ 試合終了の度に、こまめな手洗いを行うこと。
- ⑪ チーム内などにおいて、感染者が発生した場合は、チームを活動停止するとともに大会への出場を中止し、関係者に連絡すること。

(4) その他

- ① 飲食物の提供時、参加者が同じトングなどで大皿から取り分ける方式を避け、一人分を小皿に取り分けたものを提供するなどの工夫をすること。
- ② 飲食については、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。
- ③ 飲みきれなかったスポーツドリンクなどを指定場所以外に捨てないこと。
- ④ 会場に配備しているゴミ箱などを大会期間中は撤去し、ゴミは各自持ち帰らすこと。
- ⑤ 会場内におけるマスク未着用時の咳エチケットの励行、および唾、痰を吐く行為を厳禁とすること。
- ⑥ 万が一感染が発生した場合に備え、主催者(主管団体)は個人情報に十分注意しながら、大会・イベント当日に参加者から提出を求めた書面について、少なくとも1か月以上保存しておくこと。
- ⑦ 各地域の事情を踏まえ、本ガイドライン以外に必要なことは主催者(主管団体)で実施すること。

以上

ソフトテニスの練習 における留意点

「新しい生活様式」での「新しい練習方法」

練習計画を立てる

- 1コート当たり12人以下で練習しましょう
- 人数が多い場合にはグループ分けし，時間制で入れ替えをしましょう
- 事前に練習計画を決め，メンバーに通知して，コート上では，練習内容の説明はなし

グループ1

Aさん, Bさん
Cさん, Dさん
Eさん, Fさん
Gさん, Hさん
Iさん, Jさん
Kさん, Lさん

○月○日 10:00 ~ 12:00
○月△日 13:00 ~ 15:00
○月□日 10:00 ~ 12:00
○月×日 13:00 ~ 15:00

グループ2

Mさん, Nさん
Oさん, Pさん
Qさん, Rさん
Sさん, Tさん
Uさん, Vさん
Wさん, Xさん

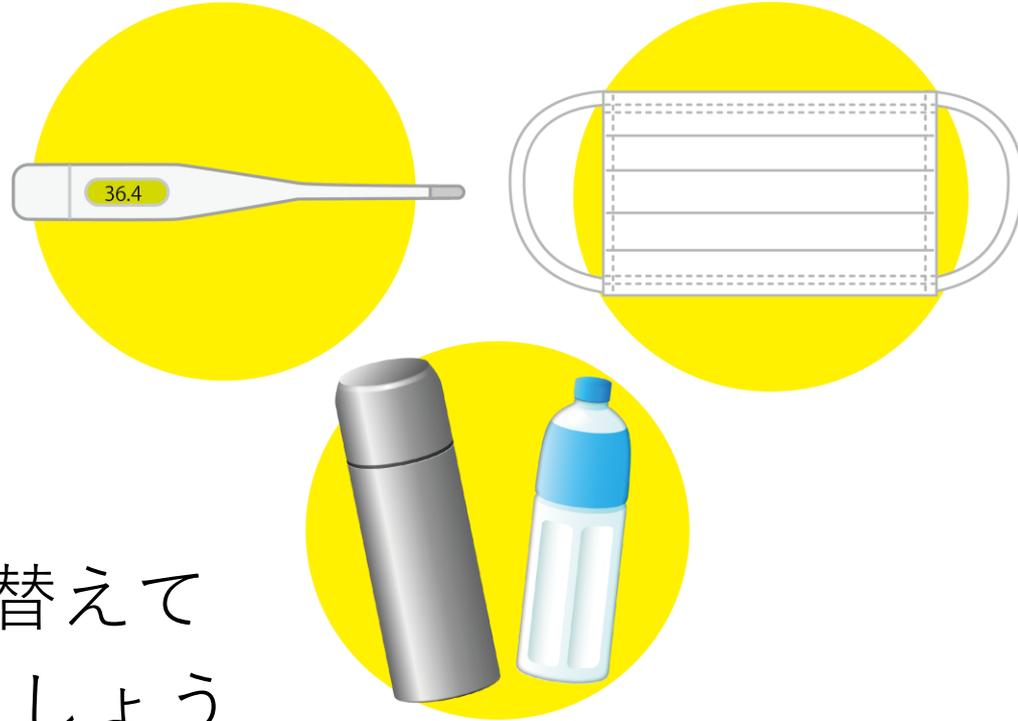
○月○日 13:00 ~ 15:00
○月△日 10:00 ~ 12:00
○月□日 13:00 ~ 15:00
○月×日 10:00 ~ 12:00

練習計画

10:00-10:15/13:00-13:15	ウォーミングアップ (含ストレッチ)
10:15-10:30/13:15-13:30	乱打 (5分×3コース×2回)
	乱打に入っていない人は筋力トレーニング
10:30-10:45/13:30-13:45	

家を出る前に

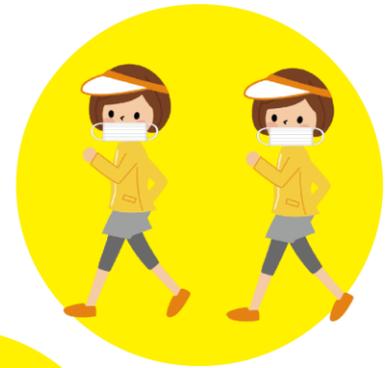
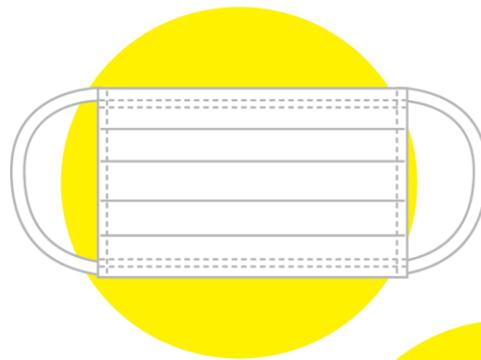
- 体調チェック
 - 検温
 - 37.5度未満か？
 - 風邪の症状はない
- マイボトルの用意
- マスクの用意
- なるべく練習着に着替えて
出かけましょう



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



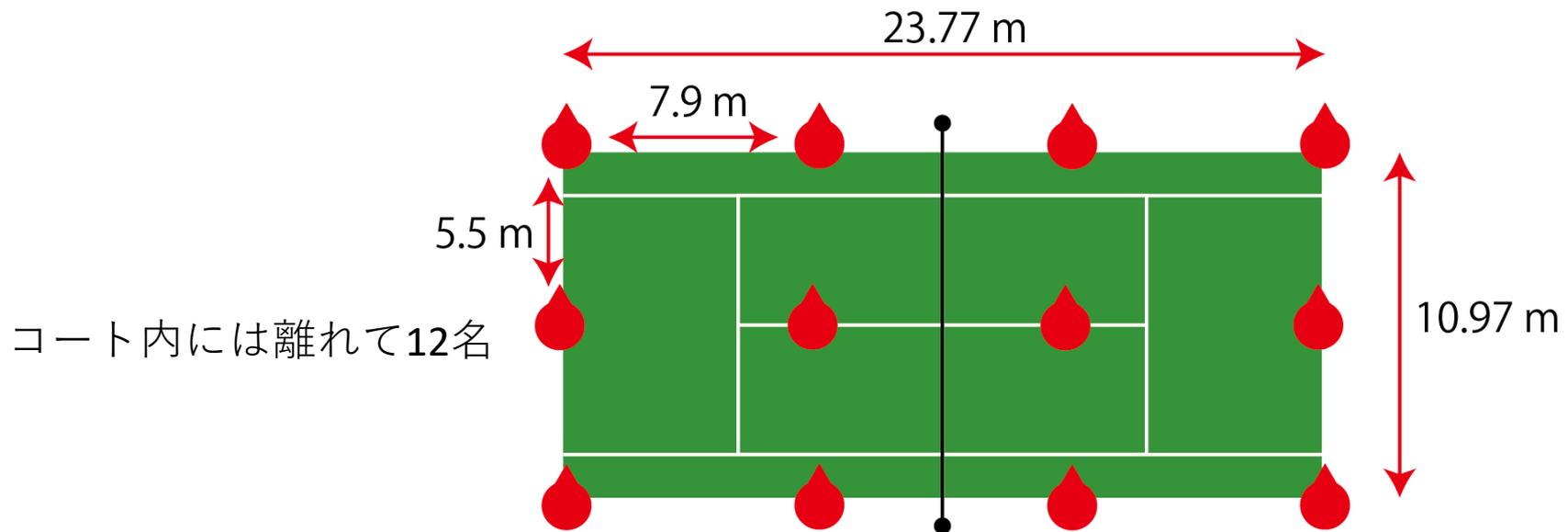
練習前に

- マスクはつけたまま
- 着いたらすぐにウォーミングアップ
- トイレでは石けんで手洗い
- 消毒液を用意しましょう



ウォーミングアップなどは

- 円陣ではなく，横並びで
- ランニングは前後の距離も空けて
- かけ声なしで
- コート内でも選手間の距離を



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）

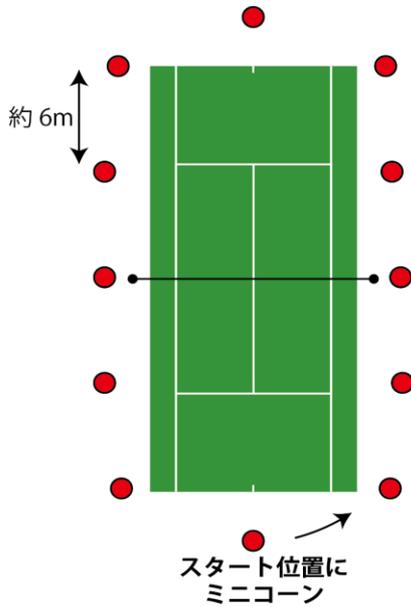


人が近くにいるときには大きな声を出さないで！

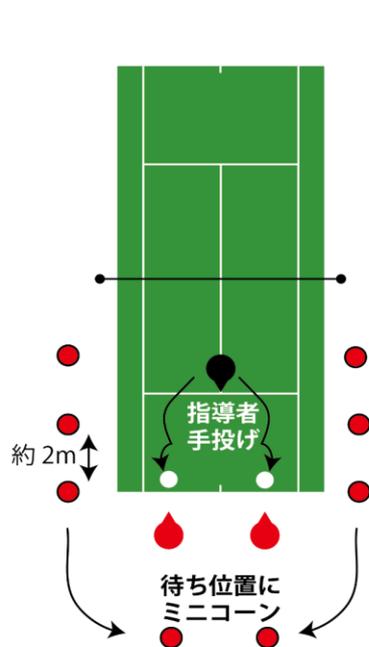
練習方法（ミニコーン利用）

- ミニコーンを利用して，待ち位置を決めましよう

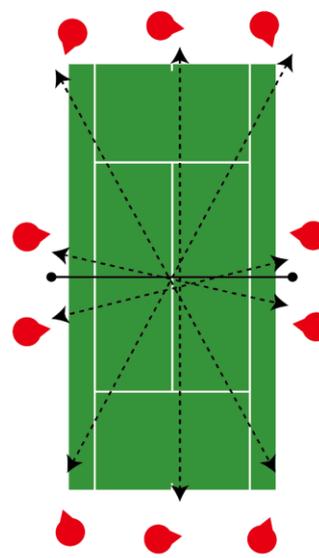
<ランニング>



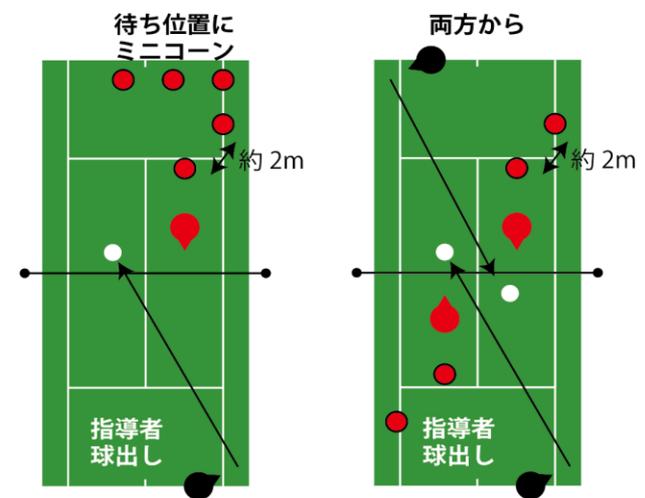
<手投げ一本打ち>



<乱打>

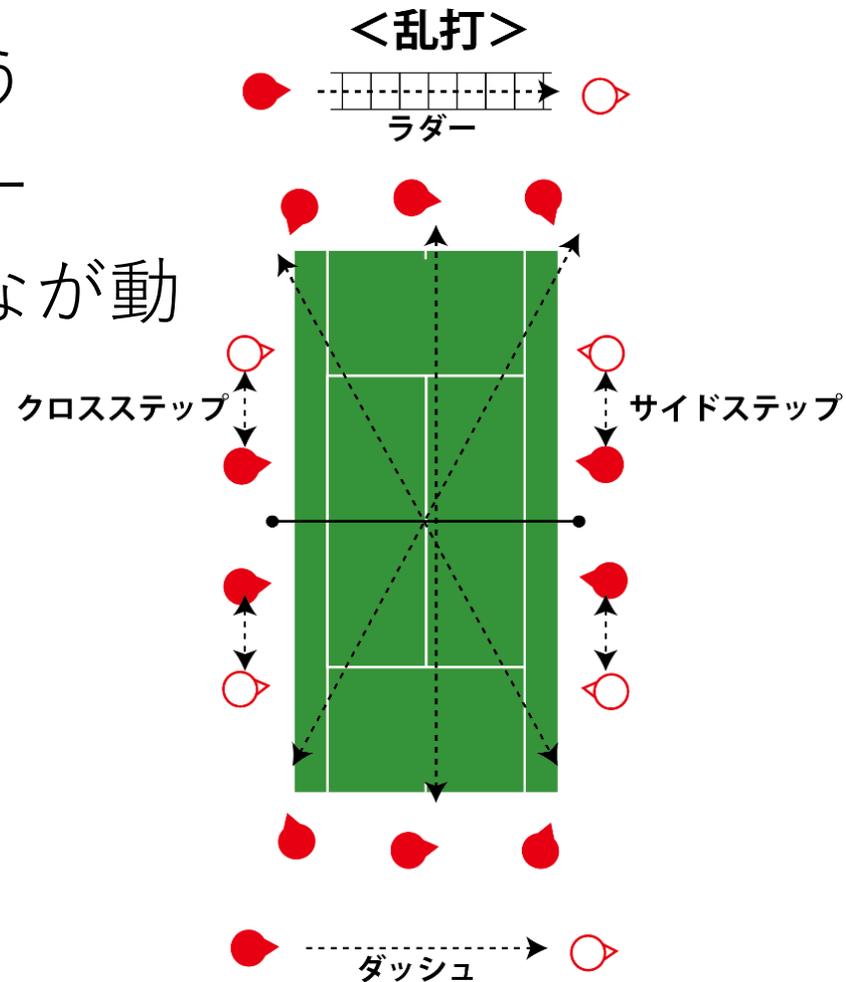


<ランニングボレー>



待ち時間のない練習を

- 待ち時間をなくしましょう
- それぞれが異なるメニュー
- 常に、コートにいるみんなが動ける練習の工夫を
- 練習の効率化
- 自律のチャンスです



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



ペアで話をするときには

- 同じ方向を向いて
- 周りに聞こえないように小声で



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



練習後は

- 再度消毒
- できればブラシの取っ手も
- 終わったらまっすぐ帰ろう



家に帰ったら

- 手洗い, うがい
- 着替え
- ストレッチ



指導者へのお願い

- フェイスシールドの着用
 - しゃべる機会の多い指導者の方に推奨
 - 100円均一のサンバイザーとカードケースでできる
- 感染することより，他人を感染させないこと



体調チェックリスト

利用当日の体温に異常がない

利用**2週間**において以下の事項の有無

平熱を超える発熱がない

せき，のどの痛みなど風邪の症状がない

だるさ，息苦しさがない

嗅覚や味覚に異常がない

身体が重く感じる，疲れやすい等の症状がない

新型コロナで陽性とされた者との濃厚接触がない

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る国，地域への渡航又は当該在住者との濃厚接触がない

参考

- 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，スポーツ庁，2020.5.25
 - URL: https://www.mext.go.jp/sports/content/20200514-spt_sseisaku01-000007106_1.pdf
- 学校の体育の授業におけるマスク着用の必要性について，スポーツ庁，2020.5.21
 - URL: https://www.mext.go.jp/sports/content/20200522-spt_sseisaku01-000007433-1.pdf
- 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)対策としてのスポーツ活動再開ガイドライン，独立行政法人日本スポーツ振興センター／ハイパフォーマンスセンター，2020.5.20
 - URL: <https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/katudousaikaiguide.pdf>
- 令和2年度熱中症予防行動，環境省／厚生労働省，2020.5
 - URL: https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/20200526_leaflet.pdf