

新型コロナウイルス感染症予防チェックリスト①【改訂版】

指導者用

タイミング	項目	チェック欄	備考
0 アプリのダウンロード	(1) 新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)のダウンロードを選手に推奨する。		
1 練習前の確認と準備	(1) 参加選手・スタッフの人数を確認し、必要に応じて人数制限・グルーピングする。		
	(2) 入場前に体調チェックを行い、発熱や体調不良がある選手・スタッフは入場させない。		
	(3) 施設内は常時扉や窓を開放し、換気扇などの空調機を稼働させ十分な換気を行う。		
	(4) 必要のない用具・備品は移動・撤去しておき、スペースを確保する。		
	(5) 施設の出入り口および練習場に消毒液を配置し、手洗い・手指消毒を促す。ゴミ用の箱とビニール袋を用意する。		
	(6) 練習前後や、選手・グループの入れ替え時には、フロア・ベンチ・用具、出入り口のドアノブなどの清掃消毒を行う。		
2 練習・トレーニング計画	(1) 参加者全員の体調を、活動再開 2 週間前から把握する。		
	(2) 再開後 2 週間程度は、個人およびペアでの練習を計画し、身体接触のない練習を行う。		
	(3) チームメイトやコーチと 2 m以上の距離を保てるよう配置やメニューを工夫する。		
	(4) 筋力トレーニングは、再開 1 週目は週 3 回以内、2 週目は週 4 回以内を目安とする。		
	(5) 水分補給の時間をこまめに入れる。ドリンク補充の担当スタッフを決めておき、マスク・手袋を着用して補充させる。		
	(6) 選手の体力、気温や湿度に応じてメニューの強度と量を調整し、オーバートレーニングや熱中症を防ぐ。		
	(7) 休止前の練習内容に戻すまで、強度や量は段階的に上げていくよう計画する。		
	(8) 「精神力（メンタルタフネス）」を鍛えるためだけの指導やトレーニングを行わない。		
3 練習中	(1) 飛沫の飛ぶホイッスルの使用や、大声での指導には十分注意する。		
	(2) 作戦盤・ホワイトボード・ペン・イレーザーなどは他者と共有しない。		
	(3) 選手に小まめな手洗いや手指消毒を促し、ゴミは指定した場所に捨てるよう指示する。		
	(4) 会議室・ミーティングルームの使用を避け、ミーティングはオンラインを活用する。		
	(5) 水分補給は必ず個人用のボトルを使うように指示し、冷水器や共用の蛇口から直接飲水させない。		
	(6) 体調不良や痛みを訴える選手が出た場合は、無理をさせない。		
4 練習後	(1) 施設のルールに従い更衣方法を指示する。		
	(2) 施設のルールに従い、ゴミを処理する。		
	(3) 使用した用具・機器を消毒・清掃する。		
	(4) 参加者の体調を確認し、活動記録を残す。		