

# 活動再開のためのガイドライン



令和2年8月

---

## はじめに

日本ラグビーフットボール協会の通達「ラグビートレーニング再開のガイドライン」\*をもとに、安全なスクール活動再開に向け、グリーンクラブラグビースクール関係者向けガイドラインを作成しました。

ラグビーを通じて青少年の健全な育成を目指す団体であること、地域に根差した団体であることの責任を重く受け止め、生徒、保護者、コーチのスクール関係者をはじめ、地域に住む方々への安全・健康に影響をおよぼすことがないように、十分に配慮しながら、スクール活動を再開します。なお、協会からの通達や、新型コロナウイルスの感染状況により、適時見直しがあることをご理解ください。

### 【JRFU「ラグビートレーニング再開のガイドライン」より抜粋】

- 
- 活動再開が選手、選手の家族、関係者、地域社会における感染拡大につながらないこと

COVID-19に感染することで多くの方に影響を与えてしまうことや、無症状であっても自らが他人に感染させ得ることを厳しく認識すべきと考えます。

- 活動再開が地域社会のCOVID-19対応資源に負担をかけるものではないこと

ラグビーの活動再開によって、マスクや消毒液などを含む医療資源・設備の供給や医師・看護師を始めとする医療従事者への過度な負荷等の問題を発生させてはならないと考えます。

- ラグビーの価値を大切に活動を実施していくこと

十分な活動再開が可能となるまでの期間は、移動を伴う大会の開催、激しい身体接触が発生する試合の実施については難しいことが想定されます。それまでの間は、チームで体を動かすこと、ミーティングなどでコミュニケーションをすることなど、それぞれでチームとしての活動を工夫し、ラグビーを仲間と楽しむこと、ラグビーを通して心身を鍛えることなどの面でのラグビーの価値を大切に活動を行ってほしいと考えます。

- COVID-19対応を含め、「安全」が最重要事項であることをプレーヤーだけでなく、関係者全員が認識して、ラグビーに取り組むこと

COVID-19感染防止に関わらず、ラグビーには激しい身体接触があり重症事故につながる可能性がある競技であることを選手、指導者、全ての関係者が十分に認識し、あらゆる面において安全な環境においてプレーすることをより一層重視してほしいと考えます。

## 活動再開 その1【鶴間公園】

### 活動再開と活動再開場所

---

## グリーンクラブラグビースクール

- ・ スクール活動への復帰時期は各家庭の判断に委ねるものとします。
- ・ スクール生が通学する学校等で新型コロナウイルス感染症の罹患者が出るなどして、臨時休校、学級閉鎖等が発生した場合は、休校、閉鎖期間中は、スクールへの参加を見合わせてください。
- ・ グリーンクラブラグビースクールの本拠地である日体大健志台ラグビーグラウンドの使用が現在難しいことから下記の場所にて活動を再開します。

活動再開日	対象学年	活動再開場所
8月23日（日）	5、6年生	鶴間公園運動広場 （東京都町田市鶴間3丁目1-1）

### 練習時間

- ・ 時限措置として当面は、時間帯を分散し、リコンディショニングのトレーニング\*を中心に活動を再開します \*不活動などにより低下した基礎体力や運動能力を元の水準まで回復させることを目的としたトレーニング
- ・ ミルキー(幼児~小学1年生)は、保護者も練習に参加、保護者がスクール生と一緒に行動することにより、適切な距離を確保することとします(7月の時限措置期間)
- ・ ラグビースクールの体験につきましては7月中は中止とします。

活動再開場所	対象学年	カテゴリー	入退場時間	練習時間
鶴間公園運動広場	幼児	ミルキー	入場 9時以降	9時15分から12時 30分
	1年生			
	2年生			
	3年生	中学年		
	4年生			
	5年生	高学年		
	6年生			

- ・ カテゴリーの入れ替え時間を15分設定します。練習を終了したカテゴリーは5分以内に速やかにグラウンドから退場して解散します。次に使用するカテゴリーは練習開始5分前からの入場とし、接触機会の軽減を図ります。

## 利用計画（鶴間公園運動広場）

### グラウンド利用計画

グラウンド利用については、次のことを順守をお願いします。

- グラウンドへの送迎で車両待機がある場合は、必ず駐車場を利用し、周辺道路の違法駐車は厳禁とします。※鶴間公園駐車場は60分間無料です。練習前後の他の公園施設（遊具）の利用は、感染防止の観点から極力控えてください



## 活動再開 その2 【日本体育大学健志台ラグビーグラウンド】

### 活動再開と活動再開場所

- ・ スクール活動への復帰時期は各家庭の判断に委ねるものとします。
- ・ スクール生が通学する学校等で新型コロナウイルス感染症の罹患者が出るなどして、臨時休校、学級閉鎖等が発生した場合は、休校、閉鎖期間中は、スクールへの参加を見合わせてください。
- ・ 日本体育大学健志台キャンパスのラグビーグラウンドが使用可能となった場合は、本ガイドラインを使用し感染防止に努めた活動の再開を検討します。

活動再開日	対象学年	活動再開場所
未定	全学年	日本体育大学健志台 ラグビーグラウンド (神奈川県横浜市青葉区鴨志田 町1372)

### 練習時間

- ・ 日本体育大学健志台ラグビーグラウンドでの練習再開時は、密集を避けるため、8時～10時30分までの練習時間を、前後半に分け、ジュニアチームである神奈川DAGSと合同の練習を実施します。※詳細は、次項の利用計画を参照
- ・ ミルキー(幼児～小学1年生)は、保護者も練習に参加、保護者がスクール生と一緒に行動することにより、適切な距離を確保することとします。

活動場所	対象学年	カテゴリー	入退場時間	練習時間
日本体育大学 健志台 ラグビーグラウンド	幼児	ミルキー	入場 8時00分から  退場 9時25分まで	8時15分から 9時15分
	1年生			
	2年生			
	3年生	中学年		
	4年生			
	5年生	高学年	入場 9時25分から 退場 10時30分以降	9時30分から 10時30分
	6年生			
神奈川DAGS	ジュニア			

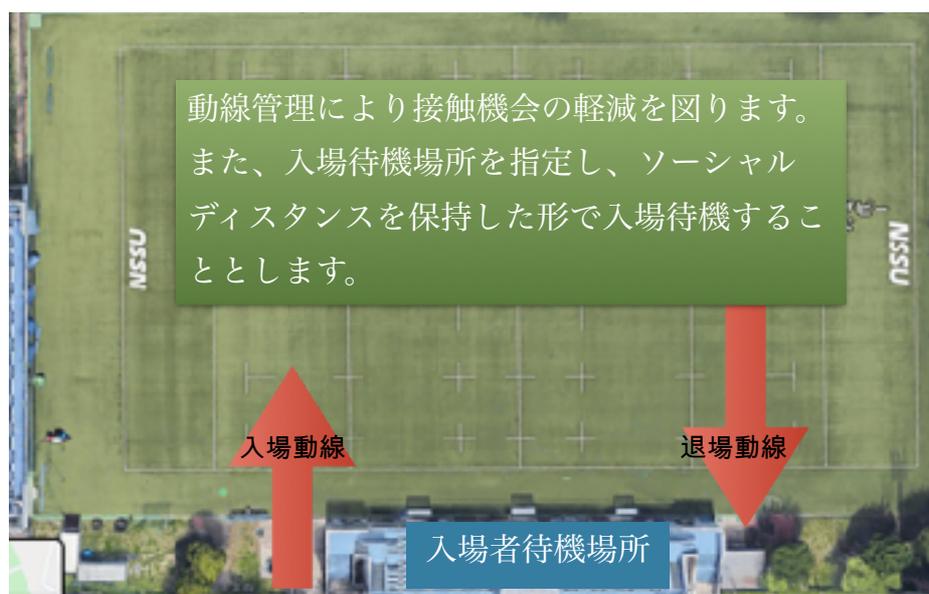
- ・ 入れ替え時間を15分設定します。練習を終了したカテゴリーは5分以内に速やかにグラウンドから退場して解散します。次に使用するカテゴリーは練習開始5分前からの入場とし、接触機会の軽減を図ります。

## 利用計画（日本体育大学健志台ラグビーグラウンド）

### グラウンド利用計画

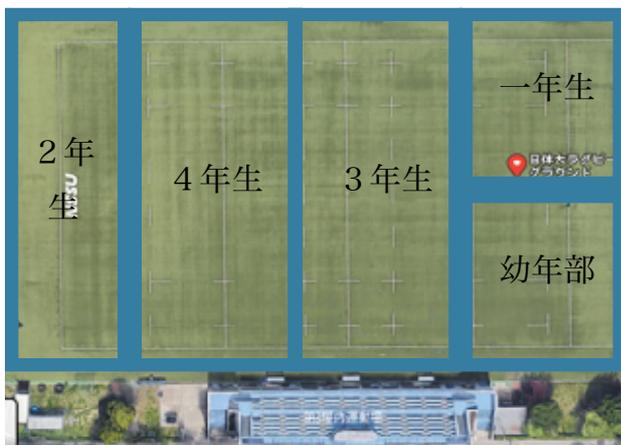
グラウンド利用については、次のことを順守をお願いします。

- グラウンドへの送迎で車両待機がある場合は、大学バスロータリーの駐車時間は最小限とし、路線バスの運行に支障が出ないようにしてください。また、周辺道路の違法駐車は厳禁です。



日本体育大学 健志台キャンパス ラグビーグラウンド 全

- 健志台ラグビーグラウンドへ入退場は、速やかに行い、感染予防を図ることとします。



8時15分からG割



9時15分からG割

## 練習の段階的再開計画(1/3)

### ■ レベル別活動指針

\*参考:JRFU「ラグビートレーニング再開のガイドライン(第2版)」レベル別活動指針より

レベル	規模	活動単位	活動内容	留意点
1	禁止	個人単位	・体力トレーニング、個人のボールを使った活動	・マスク着用・場合により未着用
2	グループは数名 グラウンド使用人員を制限	グループ単位	・相手をつけない個人または少人数のランニング/ハンドリング/キッキング  ・体力トレーニング	・マスク着用・場合により未着用・活動時/非活動時のソーシャル・ディスタンスの確保
3	50名以下	チーム単位	・相手をつけない個人、少人数またはチーム単位のランニング/ハンドリング/キッキング  ・体力トレーニング	・マスク着用・場合により未着用・活動時/非活動時のソーシャル・ディスタンスの確保
4	100名以下	チーム単位	・相手をつけたチーム単位のランニング/ハンドリング/キッキング  ・体力トレーニング	・マスク着用・場合により未着用・活動時/非活動時のソーシャル・ディスタンスの確保
5	制限なし	チーム単位	・通常トレーニング 但し、対人コンタクト練習については次表の段階的導入を参照	・マスクは場合により着用・非活動時のソーシャル・ディスタンスへの配慮

注意 1.レベル4では、活動時のソーシャル・ディスタンスを保つことが求められるため、タグラグビー、タッチラグビーは不可

## 練習の段階的再開計画(2/3)

### 対人コンタクト練習の段階的導入(レベル5)

レベル	規模	活動単位	内容	留意点
5.1	10名以下	グループ単位	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手をつけたチーム単位のランニング/ハンドリング/キッキング(防御側タッチあり)</li> <li>・防御側タッチを入れた簡易ゲーム</li> <li>・タグラグビー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・防御側タッチは胸より下に限定</li> <li>・防御をつける活動は人数・時間の要素からリスクの最小化</li> <li>・手指及びタグの消毒</li> <li>・活動相手のメンバーの固定</li> </ul>
5.2	10名以下	グループ単位	<ul style="list-style-type: none"> <li>・用具を使った1人のコンタクト(ヒット、タックル)</li> <li>・前転、後転等、受け身に準ずる行為の実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・活動グループメンバーの固定</li> <li>・用具の消毒</li> </ul>
5.3	20名以下	個人単位	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1対1の対人コンタクト(ヒット、タックル)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・着替えの準備</li> </ul>
		グループ単位	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小人数のユニットプレー(3人スクラム、2人ラインアウト、3人までのラック・モール)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・着替えの準備</li> </ul>
5.4	制限なし	グループ単位	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ユニットプレー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・着替えの準備</li> </ul>
		チーム単位	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲーム形式</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・着替えの準備</li> </ul>

注意 1.各段階には前の段階の活動内容を含む 2.次のレベルに進むために必要な強度の練習をそのレベル内で実施

3.レベル5.4の練習を必要と考えられる期間と量にわたって実施したうえで試合を実施

## 練習の段階的再開計画(3/3)

---

### ■コンタクトプレーの段階的準備

\*参考:JRFU「ラグビートレーニング再開のガイドライン(第2版)」より

ステップ1:コンタクトプレーに向けた基礎的な身体的準備

ステップ2:地面との接触

ステップ3:対人での軽度な肉体接触 (加速できない距離での組み合わせ・押し合い等)

ステップ4:近距離での衝突 (対パッドから対人)

ステップ5:中距離での衝突 (対パッドから対人) ステップ6:SMALL-SIDED GAME (制約的ゲーム形式) ステップ7:通常トレーニングでのコンタクトプレー

---

## 感染予防策チェックリスト(1/2) -参加者向け-

参加者向け（スクール生・保護者・コーチ）

練習前後に遵守すべき事項	
<input type="checkbox"/>	トレーニング当日には体温測定、健康チェックを行うこと
<input type="checkbox"/>	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事
<input type="checkbox"/>	体調がよくない場合 (例:発熱 (37.5 度以上) ・咳・咽頭痛などの症状がある場合)
<input type="checkbox"/>	濃厚接触者となった場合、同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	家庭でのこまめな手洗い(30秒以上)、手指消毒に加え、グラウンドに入る際は、検温を行った後に入口(その他水場など)に消毒液を準備していますので手指消毒をすること
<input type="checkbox"/>	個人専用の持ち物を忘れないこと
<input type="checkbox"/>	ウォーターボトル、マイタオル(ペーパータオルは設置しません)、ヘッドキャップなど忘れずに持参し、共用を避けること
<input type="checkbox"/>	帽子やウォーターボトルに氷を入れるなど各自暑さ対策をお願いします
<input type="checkbox"/>	マスクを着用すること
<input type="checkbox"/>	自宅と練習場所の移動時はマスクを着用すること
<input type="checkbox"/>	往復時の密をできるだけ避けること
<input type="checkbox"/>	移動は自動車の相乗りを避け公共交通機関を利用する場合は混雑を避けてください。
<input type="checkbox"/>	各学年のコーチは参加者を記録すること
<input type="checkbox"/>	万が一の場合に感染経路の追跡のため、各学年コーチは、生徒、コーチの参加者情報を記録すること
<input type="checkbox"/>	粘膜の弱い部分への接触はできるだけ避けること
<input type="checkbox"/>	目、鼻、口を触らないように心掛け、どうしても触るときには手洗いや手指消毒をした後に触るようにすること
<input type="checkbox"/>	練習前後での公園内での食事は避けること

□	<b>ミーティングはオンラインまたは屋外で実施すること</b>
□	屋内実施の場合は、1人4平米の確保、全員がマスク着用で実施すること。
□	<b>新型コロナウイルスに感染した場合はスクールに報告すること</b>
□	連絡先：スクール生は各学年コーチへ、報告を受けたコーチは速やかに事務局へ報告
参加者向け（スクール生・保護者・コーチ）	
	<b>練習中に遵守すべき事項</b>
□	<b>適切な距離を確保すること</b>
□	練習中、練習してない間も含め適切な距離を取ること
□	練習の説明、消毒、手洗いの際、密集・密接を作らないよう距離をとること
□	人数ごとにグループを分け、時間をずらした練習を計画すること(コーチ)
□	可能な限り、各グループにコーチを割り当て、そのコーチはそのグループだけを監督し、グループ外のメンバーとは距離を保つようにすること(コーチ)
□	<b>ウォーターボトル、タオル、ヘッドキャップ等を共用しないこと</b>
□	スクール生持参のウォーターボトルでの水分補給とし、回し飲みは避けること
□	飲みきれなかった水などは水場以外(グラウンド等)に捨てないこと
□	タオルやヘッドキャップなど個人の持ち物を共用して使用しないこと
□	<b>人と人との接触はできるだけ回避すること</b>
□	挨拶や体に触れること(握手や抱擁)は積極的に回避すること
□	<b>マスクを着用すること</b>
□	スクール生は練習中以外はマスクを着用すること *練習中のマスク着用は生徒の判断によるものとしますが、熱中症の危険がある場合は、マスク着用を中止または練習を中止すること
□	保護者の参観時はマスクを着用すること *ミルキー(幼児-小学1年生)保護者の練習参加時は、可能な限りマスクを着用することとします
□	コーチは可能な限り、指導時はマスクを着用すること
□	<b>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</b>
□	トイレや休憩時はこまめな手洗い(30秒以上)、手指消毒を実施すること
□	<b>練習中に唾や痰をかくことは極力避けること</b>
□	<b>粘膜の弱い部分への接触はできるだけ避けること</b>

---

□	目、鼻、口を触らないように心掛け、どうしても触るときには手洗いや手指消毒をした後に触るようにすること
□	<b>体調不良などが確認された場合は速やかに対処すること</b>
□	発熱などの症状が確認された場合は、直ちに練習を中断し、隔離等の適切な対応を行うとともに、必要に応じて保健所や医療機関への相談あるいは受診を促すこと
□	熱中症の疑いがある場合は直ちに体を冷やし、適切な措置を施すこと
□	応急措置などで出たゴミは、ビニール袋に入れて密閉して縛り、回収する人はマスクや手袋を着用し、脱いだ際は、必ず手洗い、手指消毒すること

---

感染予防策チェックリスト(2/2) -参加者向け-感染予防策チェックリスト -スクール向け-

スクール向け（コーチ・事務局・安全対策）	
	<b>スクールで準備する事項(環境対策・衛生管理)</b>
□	<b>安全対策備品の事前準備</b>
□	市販のハンドソープ、アルコール消毒液(ポンプ型・スプレー型)、アルコール除菌シート、ビニール袋、ビニール手袋、電子体温計(非接触型)、瞬間冷却パックの準備
□	<b>安全対策備品の配布/設置</b>
□	各学年に配布(各学年にて管理)各学年 及び、共用 :消毒液(スプレー型)×2、除菌シート×2、ビニール手袋×1、ビニール袋×1、冷却パック×5
□	グラウンドでの設置(練習後に回収)
	・水場（運動広場出入口・健志台グラウンド）:消毒液(ポンプ型)×2、ハンドソープ×2
□	<b>用具の扱い</b>
□	複数の参加者が触れると考えられる備品については、使用後に手洗い、手指消毒すること(促すこと)
□	ボールについては、定期的に消毒すること
□	タックルバック、ウォーターボトル、ビブス等の共用は、7月の期間は控えること
□	<b>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</b>
□	トイレや休憩時はこまめな手洗い(30秒以上)、手指消毒を実施すること
□	<b>トイレの消毒</b>
□	複数の参加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
□	ペーパータオルは設置しないので、マイタオルの持参を促すこと
□	<b>ゴミやペットボトルの廃棄</b>
□	基本は自分のゴミは自分で持ち帰るを徹底すること

## 参考文献

日本ラグビーフットボール協会「ラグビートレーニング再開のガイドライン(第2版)」(2020年6月19日) ■ 厚生労働省「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」(2020年5月25日)

厚生労働省「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントをまとめました(新型コロナウイルス感染症)」

厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」

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年5月14日)

内閣官房新「移行期間における都道府県の対応について」(2020年5月25日)

スポーツ庁「安全に運動・スポーツをするポイントは？」の改正について

スポーツ庁「スポーツ関係の新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドラインについて」

文部科学省「新型コロナウイルス感染症に対応した小学校，中学校，高等学校及び特別支援学校等における教育活動の再開等に関するQ&Aの送付について(5月21日時点)」

(公財)日本スポーツ協会、(公財)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」(2020年5月14日)

World Rugby「オンラインモジュール」

兵庫県ラグビーフットボール協会「コロナ後の練習紹介ドリル」

神奈川県「新型コロナウイルス感染症対策の神奈川県対処方針」(2020年6月18日)

神奈川県「【県民の方向け】LINEコロナお知らせシステム」(2020年6月11日)

---

