

新型コロナウイルス感染症 対応ガイドライン

1
一般財団法人 兵庫県バスケットボール協会

2020年7月2日

はじめに

新型コロナウイルス感染症の感染拡大によって多くの競技活動や大会の自粛を余儀なくされていましたが、5月21日(木)、政府により兵庫県の緊急事態宣言が解除され、活動再開のめどが見えてきました。とはいえ、活動再開は、競技種目や都道府県、地域によって異なる感染状況を考慮し、段階的なプロセスを経ていく必要があると思われます。

本ガイドラインは、新型コロナウイルス感染の予防及び対処について、一般財団法人兵庫県バスケットボール協会(以下、本協会)が選手、保護者、指導者およびチーム関係者に推奨するものです。

選手はじめ多くの皆様お一人お一人が、新型コロナウイルスの特性を理解し、感染を予防する行動を取って頂ければと思います。

大会活動を再開するにあたっては、発熱・せき・げり・倦怠感などの症状を認めた場合には参加を控えること、チームおよび本協会に報告することとし、安心・安全な環境づくりを行い、再開した大会活動等が継続できることを目指します。

今後状況に応じて、本ガイドラインを見直すことがあり得ることにご留意ください。

大会・イベントでの感染対策

主催者は以下の点に配慮しつつ、感染対策を講じてください。

1. 選手・スタッフ・大会関係者・役員の感染対策

- ・選手は大会参加に関して同意書を必ず提出する。
- ・朝自宅にて検温を実施する。(37.5° C以上あった場合は自宅待機とする)
- ・会場入場時に検温を行う。(37.5° C以上あった場合は再検温し帰宅して頂く)
- ・マスクの着用やソーシャルディスタンス確保の徹底、基本的な衛生エチケットを遵守する。
- ・審判や会場ボランティア(モッパ等)はマスク等の顔を覆うものを着用することが望ましい。
- ・補助競技役員の一日中の原則拘束はしない。
- ・試合前後または試合中に、握手、ハイタッチ等の接触は避ける。
- ・協会関係者の来場は必要最小限とする。
- ・館内での水分補給以外の飲食を控える。

大会・イベントでの感染対策

2 会場・諸室等

- 入口と出口を分ける。(一方通行とする)
- アリーナへの出入りも上記同様に分ける。
- 会場入口にアルコール消毒液を設置する。
- 試合と試合の間にアルコール消毒をする。(ベンチ・TOなど)
- 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。
- 会場内は、(アリーナ)原則100名以内とする。
- ドリンクの共有はしない。
- 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。
- 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。
- 手指消毒液など、試合や練習では広く使用ができるように準備し、参加者、選手、コーチ、審判は頻繁に手洗いを実施する。
- スポーツ施設・用具器具、その他の備品も頻繁に消毒するよう心掛ける。

大会・イベントでの感染対策

3 試合運営

- 各チーム来場する選手の体調チェックシートを大会本部へ提出する。
- チェックシートのコピーを代表者が保管する。
- 試合間隔は、2時間10分とる。
- 1チームの試合数は、原則1日1試合とする。
- ハーフタイムを原則15分とする。(出来れば換気を実施する)
- 延長戦などで試合が長くなった場合も試合間は原則30分空ける。
- 試合が終了したら換気を十分に行う。
- 試合終了後は、前試合の選手が退場した時点で次チームが入場する。(入口と出口を分ける)
- 試合終了後は、すぐに退館する。
- ギャラリーは、間隔を空けてお使いください。
- 前試合のハーフタイムでのコートアップは不可とする。
- 試合間隔を空けているのでアップは試合前のみとする。
- 大会開催期間中または、終了後に体調不良があった場合は顧問・チーム代表者を通じて県協会事務局に報告する。

大会・イベントでの感染対策

4 更衣室・ロッカールーム

イベントや大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。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、別室を用意するなどの措置を講ずる。
- 室内また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。
- タオルの共有は避けること。
- 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。

トレーニング再開にあたって

長期の活動休止で、思っている以上に**体力は低下しています**。
不本意なケガを防ぐためにも、再開後の練習計画は大切です。
ここでは再開プロセスや安全なコンディショニングの方法を紹介します。
あわてなくても大丈夫！
自分の体調に合わせて、しっかりとコンディションを戻しましょう。

活動休止は、筋力や持久力の低下に大きく影響すると言われており、ケガをしやすい状況となります。プロスポーツでも長期中断から再開した試合で、アキレス腱断裂などの重症事例が報告されています。

また、急激なトレーニングにより、筋肉が壊死する横紋筋融解症などの症状をまれに引き起こすことがあります。

段階的な再開プロセス

以下のステップを参考に、個人、チームのトレーニングメニューをデザインしてください

ステップ 1

- 個人でのコンディショニング
- 身体に負担の少ない体力から改善を図る
- ストレッチ、自体重トレ、ラントレ(ランニング)、アジリティ系トレ(ラダー)、ボールワーク(ハンドリング・ドリブルドリル)など

ステップ 2

- チームでのコンディショニング
- ケガのリスクが高いため、対人プレーはまだ避ける※
- ステップ1の練習強度UP、瞬発系トレ(ダッシュ)、インターバルトレ、ボールワーク(パスを伴うコンビネーションドリル・シュートドリル)など

ステップ 3

- 実戦的な練習の再開
- 選手個々の負担を考慮しながら、段階的に接触を伴うプレーを実施
- ステップ2の練習強度UP、対人練習(1on1→5on5・ミニゲーム)※など

以対外試合や大会への参加はそれ以降

※接触を伴うプレーについては、感染症予防と合わせた検討が必要です

バスケットボールに必要な体力

バスケットボールはとても複雑な動きを必要とするスポーツです
ジョギング程度のトレーニングだけでは必要な体力は回復できません

バスケットボールの体力要素

- | | | |
|--------------------|---|--|
| • 姿勢を保つ 「筋力」 | → | 自体重トレーニング
体幹トレーニング
(スクワット・腕立て伏せなど) |
| • 走り続ける 「有酸素性持久力」 | → | ラントレーニング(ランニングなど) |
| • 素早い方向変換「アジリティ」 | → | アジリティトレーニング
(ラダーステップなど) |
| • 動きを繰り返す 「間欠的持久力」 | → | インターバルトレーニング
(シャトルランなど) |
| • 高く跳ぶ 「瞬発力」 | → | プライオメトリックトレーニング |

※「瞬発力」のトレーニングは、十分に「筋力」をつけてからから行います

初めはゆっくり・弱い・少ないトレーニングから徐々に速く・強く・多く

DC・講習会での感染対策

1 移動時

- ・会場までの移動、会場内ではマスクの着用をお願いします。

2 DC・講習会前

- ・事前検温の徹底をお願いいたします。ご自宅にて検温をして頂き、講習会前に申告をお願いいたします。37.5° C以上の場合は、参加をお控えください。
- ・会場到着後の手洗い・手指消毒(主催者で準備します)をお願いします。
- ・滞在時間を短縮するため、会場には15分前の到着、終了後のすみやかなご帰宅にご協力ください。
- ・保護者様の見学は控えて頂きますようお願いいたします。(感染拡大予防の観点から)

3 講習会

- ・当分の間、選手同士の接触を極力避けるよう実施します。
- ・当分の間、選手同士の間隔を極力確保した講習を実施します。
- ・当分の間、選手同士の対話を極力控えるようお願いいたします。
- ・指導上、対話が発生するため、コーチはマスクを着用させていただきます。
- ・ビブスなどのウェア類は共有いたしません。選手どおしのドリンク共有もお控えください。
- ・体育館の換気を出来る限り実施いたします。

参考文献

【公益財団法人日本バスケットボール協会】

新型コロナウイルス感染症に関するバスケットボール活動再開ガイドライン策定のお知らせ

http://www.japanbasketball.jp/wp-content/uploads/JBA_Guaideine_20200608.pdf

【信州ブレイブウォリアーズU15】

新型コロナウイルス感染症感染症対応ガイドライン

<https://www.b-warriors.net/news/454203474/>

【一般財団法人群馬県バスケットボール協会】

バスケットボールを安全に再開するためのガイドライン

<http://gunma.japanbasketball.jp/hs/condition.pdf>

【一般財団法人新潟県バスケットボール協会】

NBBA大会運営ガイドライン

<http://niigata.japanbasketball.jp/schedule/r2/>

県選手権/コロナに関わる大会運営ガイドライン.pdf