

# MFA サッカー・フットサル活動の 再開に向けたガイドライン

2020年6月9日

一般社団法人三重県サッカー協会



はじめに

2020年年初より、世界的に感染が拡大した新型コロナウイルスの影響により、社会・経済活動が停滞する中、本県におきましては鈴木英敬三重県知事の強いリーダーシップの元、同ウイルス感染拡大防止に向けた対策が打ち出されました。県内一丸となった取り組みは、1月（1名）、3月（7名）、4月（37名）と感染爆発かと思われましたが、4月25日以降感染者数は0人となり1カ月以上新たな感染者は出ていません。また、現在入院者数は3名（軽症～中等症）と41名は退院をされています。（残念ながら1名の死者を記録しています）医療従事者の皆様の献身的な対応に、改めて敬意と感謝を申し上げます。さて、三重県サッカー協会としましても、皆様のご協力のもとサッカーファミリー（狭義）の皆様も含めまして感染の報告は届いていませんので安心をしております。「活動自粛」という苦しい現況を乗り切っていただきました皆様に感謝を申し上げます。

5月22日付けにて、「JFAサッカー活動の再開に向けたガイドライン」が策定・発表されました。政府の方針や上位団体のガイドラインに基づき策定されたものであります。

つきましては、三重県にあったガイドラインとすべく、JFAガイドラインを参照し、皆様と共有すべく、各種の事業を再開するに当たっての道筋や基準を整理しました。また、事業再開時及び再会後における感染拡大予防のための留意点も、先に発表したものを整理いたしました。感染拡大の第2波、第3波が予想される中、如何に新型コロナウイルスとの共存を図っていかなければなりません。新たな取り組みとして「叡智結集」して活動再開に向けたいと考えます。



## ガイドライン策定の基本方針（JFA）

コロナ禍においてサッカー・スポーツの活動の自粛が続く中、今後のWith/Afterコロナにおける活動再開のためのガイドラインを、以下の基本方針に基づき策定する。

### 安全優先

生命・健康の安全を最優先とし、感染拡大のリスクを最小限とする、サッカーファミリーが安全に活動できる環境を提供する

### 不当な扱い・差別等の禁止

地域の感染状況で生じる活動差をもって選手やチームを不当に扱うことはなく、感染状況に起因する一切の差別や誹謗・中傷の発生を許容しない

### リスペクト

関わるすべての方を大切に思い、困難な状況下にあるサッカーファミリーに手を差し伸べ、笑顔溢れるサッカー環境を再構築すべく全力をつくす

### 「新しい日常・生活様式」への対応

Beforeコロナの「日常」が即座に戻ることは無いということを前提に、置かれた状況の正確な分析・理解に基づくガイドラインを設計する

### サッカー界の抜本的見直し

今回のコロナ禍を契機とし、組織内の在り方や個別事業の設計について抜本的な見直しを図る（リスクとチャンス）

## ガイドラインの運用方針（JFA）

- このガイドラインは、各種別・委員会の活動の再開の時期及び各時点において実施し得る活動についておおよその目安を提示するものである
- このガイドラインの運用においては、国や自治体、上位団体の方針や基準が優先する  
\* JリーグやJFL等のトップリーグの開催・運営においては、各団体が別途作成するガイドライン等がある場合はそれらを優先
- 活動の開始時期や事業実施の可否については、政府が示す基準やそれに基づく各都道府県自治体の方針に基づき、各FAやチームが最終的に判断
- 国や自治体等の方針や基準が改訂された場合には、JFAが作成するガイドラインについても柔軟に見直しを実施

# 活動再開の基準（目安） 三重FA

## 三重県サッカー協会の理念

「私たちは、サッカーを通じて三重県民の豊かなスポーツ文化を創造し、**心身の健全な発達**と、社会の発展に貢献することを目的として活動します。」

## 〔活動再開の留意点〕

- ①2種～4種は、各教育委員会から出される活動の基準を参考に。
- ②保護者・プレイヤーの判断を優先し、参加を強要しない。
- ③新型コロナウイルス感染防止対策を万全に励行してください。

|         | 週                | 活動内容                                | 留意点  |
|---------|------------------|-------------------------------------|--|
| Phase-1 | 6/1-6/7          | ○人トレーニングの再開<br>・run & with the ball | * 自らのコンディションチェック<br>* 体力の回復 <b>暑熱順化</b>                                  |
| Phase-2 | 6/8-6/14         | ○グループ活動の再開<br>・スキルトレーニング            | * 参加人数が多い場合は時差を設ける<br>* スモールグループ (EX:5人1組)<br>* 対人プレーは避ける (密集・密接)        |
| Phase-3 | 6/15-6/21        | ○チーム活動の再開<br>・段階的に対人プレー (ポゼッション等)   | * グループ戦術 (EX:7-9でのグルーピング)<br>* スモールゲーム・紅白戦 (ゲームの時間や交代を工夫しながら段階的に実施)      |
| Phase-4 | <b>6/22-6/28</b> | ○トレーニングマッチの実施<br>・段階的に実施 (連戦は控える)   | * コンディションを考慮する (健康チェック)<br>* 行政や学校による移動・宿泊制限を遵守                          |
| Phase-5 | 7月以降             | ○公式戦 (大会・リーグ戦)<br>・万全な安全対策を講じた上で実施  | * コンディションを考慮する (健康チェック)<br>* 試合日程を調整し、更衣室等密集を避ける<br>* 行政や学校による移動・宿泊制限を遵守 |

**上記は一例です。プレイヤーの健康で安全・安心が第一です。**



# 活動再開の基準（目安） 三重FA

## 〔感染時対策〕

◎プレイヤー及び家族も含めたチーム関係者に疑い例が出た場合の対応

\*チーム責任者は、関係者（Player、staff）が下記の状態を呈していないか把握し、保健所に連絡し指示を受けて下さい。

①息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状の何れかがある場合。

②重症化しやすい方で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合。

\*高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方。

③上記以外の方で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合。

\*症状が4日間以上続く場合は必ず相談。症状は個人差があるので、強い症状と思う場合は速やかに相談。解熱剤など飲み続けなければならない場合も同様。

④相談窓口 帰国者・接触者相談センター連絡先

○9時00分から21時00分まで（土曜日・日曜日・祝日も対応）

桑名保健所 0594-24-3625 鈴鹿保健所 059-382-8672

津保健所 059-223-5184 松阪保健所 0598-50-0531

伊勢保健所 0596-27-5137 伊賀保健所 0595-24-8070

尾鷲保健所 0597-23-3428 熊野保健所 0597-89-6115

四日市市保健所 059-352-0594

・回線が混み合っている場合は、電話がつながりにくくなりますので、ご了承ください。

・21時00分から翌9時00分までは、三重県救急医療情報センター059-229-1199か、必要に応じて帰国者・接触者相談センターに連絡してください。

⑤三重県サッカー協会にも報告してください。

・事務局（TEL：059-373-5670）

・事務局休業の場合 藤田まで（TEL:090-3446-4467／mail:kazutoyo1956@gmail.com）



## 活動再開の基準（目安） 三重FA

JFAの活動再開の基準（目安）における活動レベルの設定では、「活動レベル3」に該当する。

| 活動<br>レベル   | 状態                 |                    | 活動の範囲                     |         | 期間      |
|-------------|--------------------|--------------------|---------------------------|---------|---------|
|             | 自 都道府県             | 他 都道府県             | チーム活動：                    | FA事業：   |         |
| 活動<br>レベル 3 | 「感染観察」             | 政府の3区分が混在          | 原則再開<br>2種～4種は教委<br>の判断重視 | 地域内活動再開 | ▲5月18日～ |
| 活動<br>レベル 4 | 「感染観察」             | 各都道府県が「感染観察」       | 原則再開<br>2種～4種は教委<br>の判断重視 | 地域内活動再開 | ◆6月1日～  |
| 活動<br>レベル 5 | 全都道府県が「感染観察」に該当しない | 全都道府県が「感染観察」に該当しない | 完全再開                      | 完全再開    | ■7月1日～  |

▲2種～4種においては、臨時休校は解除されたが、分散登校やオンライン授業等平常の登校ではなく、また、部活動は中止している。したがって、サッカーの活動は自粛要請となる。

◆2種～4種においては、部活動は再開されるが、練習試合や宿泊を伴う遠征は中止となる。準拠要望。

■完全再開に向け、6月一杯を準備期間とし、プレイヤーの健康に十分に留意する。



三重FA/JFA事業の活動方針整理（5月27日時点）

|    | 三重FA   | 東海FA   | JFA  |
|----|--|--|--|
| 方針 | <p>○5月末日まで<br/><b>三重FA主催事業は中止or延期</b><br/>1種、女子、シニアの活動は再開（但し、2種から4種年代は活動を自粛）</p> <p>○6月1日から6月末日まで<br/><b>三重FA主催事業は中止or延期</b><br/>1種・女子・シニアの活動は段階的に実施（但し、2種から4種年代は、各教育委員会から出される活動の基準を遵守する）</p> <p>○7月1日から<br/><b>三重FA主催事業再開を検討</b><br/>大会参加に当たり、各チームはコンディションが十分整っていること、日常において新しい生活様式を徹底していること、また保護者が参加を承諾していることを条件に大会を検討する。</p> | <p>○6月末日までのTKFA主催事業は原則中止or延期</p> <p>○7月より、主催事業一部再開</p> <p>〔参考〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆延期決定済み競技会<br/>天皇杯、高円宮U18プレミアリーグ、全日本O-50サッカー大会、全日本O-60/O-70サッカー大会</li> <li>◆中止決定済み競技会<br/>全日本フットサル選手権、全日本O-30/40レディース大会、全日本大学フットサル選手権、全日本U-18フットサル選手権、全日本U-12フットサル選手権（バーモントカップ）</li> </ul> | <p>○8月末までの全てのJFA主催全国大会は中止決定済み</p> <p>○JFA主催全国大会の開催については下記のポイントを考慮して判断</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各都道府県において緊急事態宣言が解除され、参加者の開催地域への移動が可能な状態となっている</li> <li>・開催都道府県が協議会開催を承認している</li> </ul> |



## 三重サッカー協会主催事業 中止/延期の大会（5月27日時点） ①

### 〔中止となった大会〕

第12回伊勢市長杯ユースサッカー大会（2種）

令和2年度三重県高校総合体育大会兼全国・東海高校総体予選大会（2種） 全国大会（群馬）

令和2年度全国定時制通信制サッカー大会（2種）

第42回中学校総合体育大会（3種） 全国大会（三重）

第13回JA共済カップ三重県少年サッカー大会（U-11）2020（4種）

第6回東海ユース（U-11/U-12）8人制サッカー三重県地区選抜大会（4種）

JFAレディースサッカーフェスティバル2020三重in名張（女子）

JFA第7回全日本U-18フットサル選手権大会（フットサル）

JFAバーモントカップ第30回全日本U-12フットサル大会（フットサル）

志摩ビーチサッカーFESTA2020 6月大会（フットサル）

### 〔延期となった大会〕

第25回三重県サッカー選手権（1種）

2020年度三重県社会人サッカーリーグ（1種）

高円宮杯JFAU-18サッカーリーグ2020三重（2種）

第35回日本クラブユース選手権（U-15）大会（3種）

高円宮杯JFAU-15/U-13サッカーリーグ2020三重（3種）

2020フジパンCUPユースU-12サッカー大会（4種）

三重県シニアリーグO-40/O-50/O-60（シニア）



## 三重サッカー協会主催事業 中止/延期の大会（5月27日時点） ②

〔延期となった大会〕

JFA第26回全日本U-15フットサル選手権大会（フットサル）

第7回三重県U18/U15フットサルリーグ（フットサル）

## 東海サッカー協会主催事業 中止/延期の大会及び事業（5月27日時点）

〔中止となった大会〕

第56回全国社会人サッカー選手権大会東海予選

日本スポーツマスターズ2020愛媛県大会東海予選（1種）

第67回東海高等学校総合体育大会サッカー競技（2種）

第42回東海中学校総合体育大会サッカー大会（3種）

第4回キッズ東海4県交流会（キッズ）

JFA第19回全日本大学フットサル大会東海予選（フットサル）

JFA第7回全日本U-18フットサル選手権大会東海地域予選（フットサル）

## 東海サッカー協会主催事業 中止/延期の大会（5月27日時点）

〔延期となった大会〕

第55回東海社会人サッカーリーグ（1部・2部）（1種）

第59回東海学生サッカーリーグ（1種）

インディペンデンスリーグ2020東海（1種）

第44回日本クラブユースサッカー選手権（U-18）大会東海予選（2種）

高円宮杯JFAU-18サッカープリンスリーグ2020東海（2種）

第44回日本クラブユースサッカー選手権（U-18）大会東海大会（3種）

2020年度U-13東海地域サッカーリーグ（3種）

高円宮杯JFAU-15サッカーリーグ2020東海地域リーグ（3種）

第21回東海女子サッカーリーグ（女子）

第2回日本クラブユース女子サッカー大会（U-18）東海大会2020（女子）

JFAU-15女子サッカーリーグ東海（女子）

第9回東海女子学生サッカーリーグ（女子）

JFA第19回全日本O-50サッカー大会東海予選（シニア）

JFA第20回全日本O-60サッカー大会東海予選（シニア）

JFA第10回全日本O-70サッカー大会東海予選（シニア）

2020年度東海中部シニア（R・V）フェスティバル（シニア）

第36回全国選抜フットサル大会東海予選（フットサル）

第5回東海ビーチサッカーリーグ（フットサル）

HEKINANカップ2020（フットサル）



## 三重サッカー協会主催事業 中止/延期の事業（5月27日時点）

〔中止となった事業〕

- 公認B・C・D級指導者養成事業（技術部）
- ガーデンカップ（U-13地区トレセン大会）（技術部）
- 韓国遠征（技術部）
- 全国中学校総合体育大会（審判部）

〔延期となった大会〕

- 公認C級リフレッシュ講習会（技術部）
- 各年代別トレセンU-10～U-15/セントラルトレセン/地区トレセン（技術部）
- レフェリーコミュニティの開催（審判部）
- 強化審判員研修会（審判部）
- 2級審判員昇級試験（審判部）
- 4級資格新規取得講習会開催（審判部）
- 審判インストラクター研修会の開催（審判部）
- 4級3級審判員認定講習会（審判部）
- 3級審判インストラクター認定講習会（審判部）
- ユース審判研修会（審判部）
- 2級審判員昇級試験（審判部）

# 事業・活動実施時の感染防止策について（その1）

## 1. 事前の対応

事業実施会場において感染防止対策に向けた準備を行うとともに、参加者に対し、感染防止のために選手・スタッフが遵守すべき事項を明確にして事前に連絡し協力を求めることが重要です。大会などにおいてはFA及び参加チームはそれぞれ**感染対策責任者**を設置し、イベント等の事前、当日、事後に相互に連絡を取り合える環境を構築が必要です。

### 〔参加者への連絡事項〕

- (1) 以下の事項に該当する場合の自主的な参加の見合わせ（イベント等当日に書面にて確認）
  - ・体調が良くない場合（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）
  - ・同居家族や身近な人に感染が疑われる方がいる
  - ・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
- (2) イベントなど参加者全員のマスク着用
- (3) 事業主体FAが示す注意事項の遵守
- (4) スポーツイベント終了後に新型コロナウイルス感染症を発症した場合の速やかな報告
- (5) イベント中に誰とどのくらいの距離で何分くらい話したか、その時にマスクを着用していたかなど、他人との接触状況の記憶（感染者発生発覚の際の濃厚接触者特定に役立ちます）

## 事業・活動実施時の感染防止策について（その2）

### 2. 会場における感染防止対策

事業主体FAは、以下の点に留意して会場の設営・運営を行ってください。

(1) 諸室・テント等〔イベント等で使用する諸室等において、以下の対応を行ってください〕

- ・各部屋にアルコール消毒液を設置する。
- ・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。
- ・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。
- ・飲食売店の運営は、安全対策に十分配慮した上で判断する。運営する場合は、ドブ漬けを使用したドリンクの販売は行わない。また、アルコール類の販売も当面は行わない。
- ・座席を設置する際に前後左右1.5～2m間隔をあげ、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。

(2) 手洗い場所〔イベント参加者や関係者が手洗いをこまめに行えるよう、以下の対応を行ってください〕

- ・手洗い場にはポンプ型の液体または泡石鹸を用意する。
- ・手洗いは30秒以上等の掲示をする。
- ・手洗い後に手を拭くためのペーパータオル（使い捨て）を用意する。（布タオルや手指を乾燥させる設備については使用しないようにすること。）
- ・アルコール消毒液を設置する。

## 事業・活動実施時の感染防止策について（その3）

(3) トイレ〔トイレについても感染リスクが比較的高いと考えられることから、事業主体のFAは、以下の対応を行ってください〕

- ・ 便器の蓋を閉めて汚物を流すよう表示する。
- ・ 手洗い場にはポンプ式液体または泡石鹸を用意する。
- ・ 「手洗いは30秒以上」等の掲示をする。
- ・ 手洗い後に手を拭くためのペーパータオル（使い捨て）を用意する。（布タオルや手指を乾燥させる設備については使用しないようにすること。）

(4) 更衣室・ロッカールーム

〔イベントや競技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。事業主体FAは、これを踏まえ、更衣室・ロッカールームについて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、または外部にテントを設置する措置を講じる。
- ・ 室内又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。

## 事業・活動実施時の感染防止策について（その4）

### 更衣室等利用者の注意事項

- ・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。
- ・利用者はシャワーを交代で使用し、密集を避ける。

### (5) 参加者が運動・スポーツを行う際の留意点

〔イベント等の参加者に対し、以下の留意点や利用者が遵守すべき内容を周知・徹底することが求められます〕

#### ① 十分な距離の確保

競技の種類に関わらず、運動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（2mが目安）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、呼気が激しくなるため、より一層距離を空ける必要があること。また、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。

#### ② 位置取り

走る・歩くイベントにおいては、前の人呼気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。

#### ③ その他

ア.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。

イ.タオルの共用はしないこと。

ウ.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とって対面を避け、会話は控えめにすること。また、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。

エ.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。





## 事業・活動実施時の感染防止策について（その5）

### (7) ゴミの廃棄方法

イベント会場等で発生したゴミを収集する際は、マスクや手袋を必ず着用してください。ゴミはビニール袋に入れて密閉して縛り、廃棄してください。マスクや手袋を脱いだ後は、必ず石鹸と流水で手を洗い、手指消毒してください。

### (8) その他

**これら（1）～（7）を実施しても感染リスクをゼロにすることはできません。**事業主体のFA及び参加チームは、その点を理解した上で、各イベント等の実施や参加をしていただくとともに、関係者への周知を行ってください。

また、特に夏場においては、各諸室の窓、ドアの開放、参加者全員にマスク着用を義務化することにより、熱中症を発症するリスクが高まります。こまめな水分補給を心掛けましょう。

## 3. 事後対応

万が一感染が発生した場合に備え、個人情報の取り扱いに十分注意しながら、イベント等当日の参加者から取得した書面や健康チェックシートを、保存期間（少なくとも1ヶ月）を明記した上で保存しておくようにしてください。

また、スポーツイベント終了後に、参加者から新型コロナウイルス感染症を発症したとの報告があった場合や地域の生活圏において感染拡大の可能性が報告された場合の対応方針について、開催自治体の衛生部局とあらかじめ検討しておくことが必要です。

## 事業の活動方針整理 ①

### 整理する項目

#### For Players

- － 競技会（大会・リーグ）
- － 強化活動・育成活動（トレセン等）
- － 普及活動（フェスティバル・巡回指導等）

#### For Coach & Referee

- － 講習会・研修会(大人向け)

#### For Official/Facilities

- － 法人運営
- － 施設

## 事業の活動方針整理 ②

### 競技会

三重FA

\* 6月末までの主催大会は中止（予定）

JFA

\* 8月末まで全てのJFA主催全国大会は中止決定済

### 強化・育成

#### 【共通項】

- \* 所属先のチームが活動を再開していること
- \* 活動休止期間を考慮し、十分な復帰期間・プログラムが講じられていること
- \* 政府や当該都道府県自治体が示す、活動参加者・施設・エリアに適用される各種規制・ガイドラインを遵守

三重FA

- 所属チーム活動を優先する
- 開催可否は各主催者が責任をもって判断  
〔要三重FAとの共通理解〕

JFA

- 当面（6月末までの）原則中止もしくは延期
- 活動停止中は個人で行えるトレーニング  
コンテンツの制作・配信実施
- 緊急事態宣言など政府・自治体による制限の解除  
に応じて活動を再開（参加人数、参加者の移動手段、開催地等に応じて判断）

## 事業の活動方針整理 ③

### 普及活動

〔フェスティバル・巡回指導等〕

#### 三重FA

- 活動参加者・施設・エリアに適用される各種規制・ガイドラインを遵守して行う開催可否は各主催者が責任をもって判断〔三重FAとの共通理解〕
- 保育園や幼稚園からの要請により、巡回指を実施する場合は、上記規制・ガイドライン及び三重FAの方針を踏まえ、派遣される指導者の安全確保に十分留意する。また、訪問先の方針も十分に確認が必要

#### JFA

- JFAキッズ関連事業は、感染拡大が収束し日常生活が戻り、関わる皆様方の活動が再開され、不安なく生活ができるようになった後に実施
- 8月末までのユニクロサッカーキッズは延期・中止
- 各種キッズ関連ミーティング・研修会は9月以降に際計画

## 事業の活動方針整理 ④

### 指導者関連事業

〔講習・研修会等〕

三重FA

\* B級・C級・D級・キッズ

- 各種活動の実施については、活動参加者施設・エリアに適用される各種規制・ガイドラインを遵守して行う。開催可否は各主催者が責任をもって判断する。

〔三重FAとの共通理解〕

- 登録指導者のリフレッシュポイントは獲得期間を1年間延長したので、リフレッシュ研修会は急いで開催する必要はない
- 講習会を実施しない期間中は自宅で受講が可能なオンライン講習会・研修を実施

JFA

\* S～B級、リフレッシュ、インストラクター研修

- 指導者養成事業は、感染拡大が収束し、日常生活が再開され、不安なく生活ができるようになった後に実施する。JFA主催指導者養成講習会等は無期限延期。

- 活動の再開については、早くとも秋頃（9月頃）を想定しておりそれまで実施・開催はなし。次回ご案内の目処は6月下旬頃を予定
- 講習会を実施しない期間中は自宅で受講が可能なオンライン講習・研修会を推進

## 事業の活動方針整理 ⑤

### 審判関連事業

#### 三重FA

- 各種講習会・研修会は、政府や当該都道府県自治体が示す、活動参加者・施設・エリアに適用される各種規制・ガイドラインを遵守して実施
- 4級新規認定講習会（ユース審判員含む）のオンラインでの実施を選択可能
- 昇級試験は、競技会再開後に当該都道府県のガイドラインに則って実施
- 審判員／審判指導者の割り当ては、所属する都道府県のガイドラインを遵守・対応した移動を考慮して実施

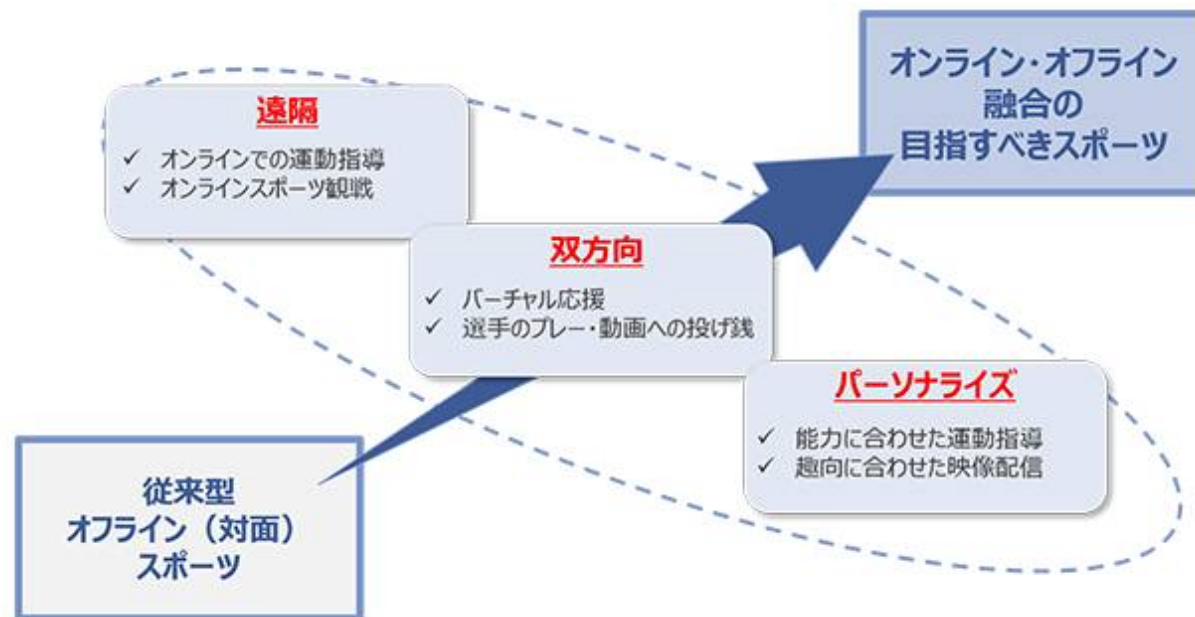
#### JFA

- 6月末まで全ての研修会、1級認定試験は延期またはオンラインで実施
- 実地での講習会を実施しない期間中は、審判員をカテゴリー毎に分けて、オンライン勉強会を実施
- 各リーグ再開時期が確定後、必要に応じてプラクティカルTRを実施
- リーグ開幕後暫くの割り当ては、審判員の移動距離を極力抑えることを原則

終わりに（私たちが試されること！）

## スポーツ界もまずはwithコロナの局面に

新型コロナウイルスは、中国や欧米などで新規感染者の一旦のピークは越したものの、ワクチンや治療薬開発などによる完全な収束の見通しが立てられていない状況にあることや第2・3波で再び蔓延する可能性もあることなどから、各国はafterコロナ（ウイルス収束後）ではなく、当面はwithコロナ（ウイルスが収束していない期間）の社会生活や経済をどのように回していくかを検討しながら、段階的に正常化への道筋を描く戦略を描いている。スポーツ界も同様で、まずはwithコロナの局面をどのように乗り切るかを試行錯誤しながら検討している。



**新型コロナウイルスの感染者にならないこと！**

**感染源にならないこと！**

「新しい生活様式」をどのように受け入れ、活動に生かすか  
スポーツとは何か？サッカーが果たす役割とはが問われる

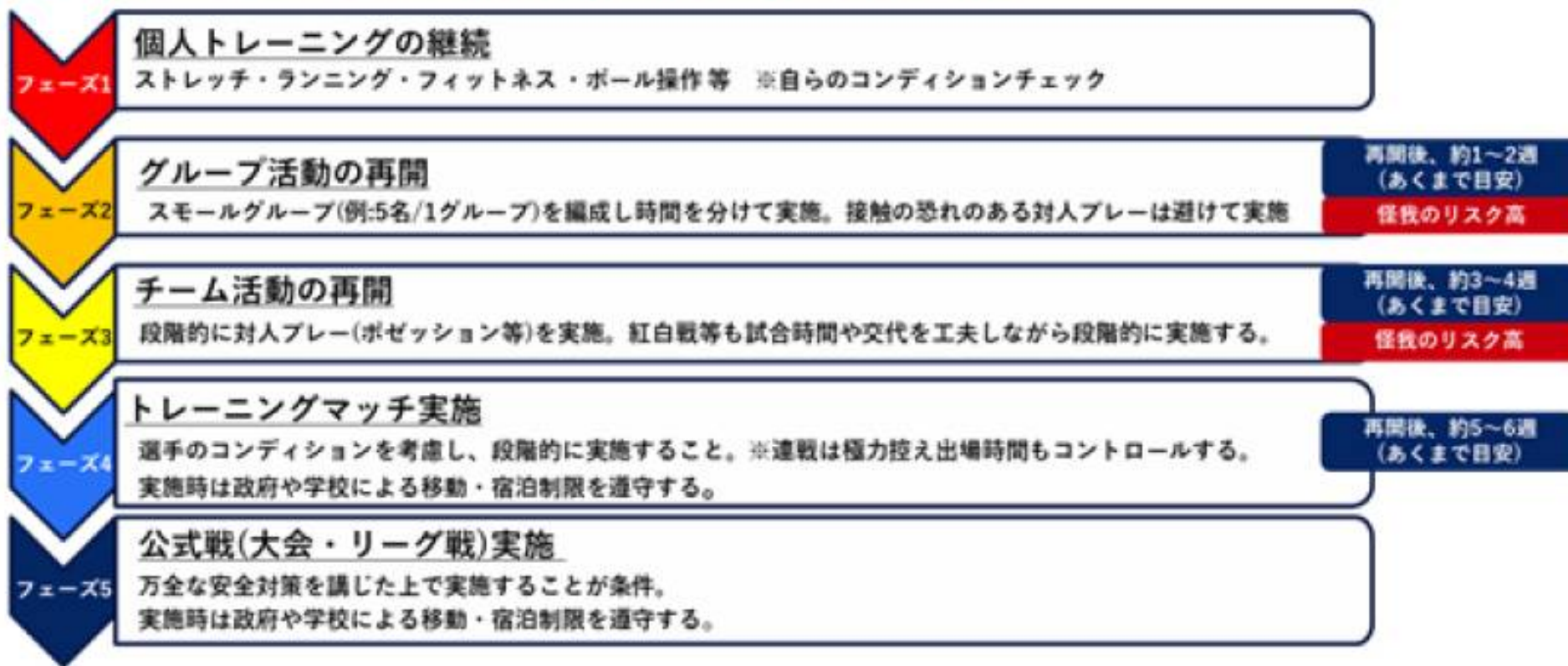
# 參考資料



## 「段階的なトレーニング再開」のための留意点（コンディショニングの観点から）

### <各フェーズにおけるトレーニング及び活動内容>

活動再開におけるタイムラインを5段階のフェーズに分類しました。  
※以下のフェーズはあくまで選手の身体的負荷を考慮した参考情報となります。



## <段階的なトレーニング再開にあたっての基本情報>

サッカーファミリーの  
心と体の健康のために

フィジカルフィットネスプロジェクトより  
指導者のみなさまへ

子どもたちは、思っている以上に活動自粛期間中の  
運動不足により基礎的な体力が低下しています

### 【持久力】

マラソンのような持久力よりも  
ダッシュ等を反復して繰り返す  
ための回復能力が大きく低下!!

### 【筋力】

持久力ほどではないが  
筋力も低下  
体重増加の可能性もあり

サッカーに必要な体力  
ダッシュ、ターン、キックなどを行う「筋力」  
それらを繰り返せる「持久力（回復能力）」

自主トレ（ジョギング程度）だけでは、サッカーに必要な体力は**低下**



これらを「**段階的**」に高めないと「**ケガ**」につながる**可能性大**

【「**段階的**」に高めていく】

- トレーニング時間
- トレーニング強度
- トレーニング要素の種類

【長期休み明けTRの**注意点**】

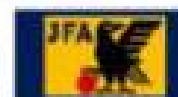
- トレーニング時間の長さ
- トレーニング強度の高さ
- 急激な時間と強度の増加

- 早く体力を取り戻そうと**焦る必要は全くありません**  
じっくりと時間をかけて子どもたちに**必要な体力**を戻しましょう
- 成長期なので個人のペースに合わせましょう。セット間、セッション間の**インターバル（休憩時間）**をしっかりと、**水分補給**などで回復してからトレーニングしましょう
- オフ明け後は、ケガのリスクが増大します  
⇒トレーニングのやり過ぎに注意して**段階的**に進めましょう！  
ケガの予防についてはJFAホームページ内、11+もご参照ください

<https://www.jfa.jp/medical/11plus.html>



2020年5月



▶段階的トレーニングの具体例 (U-12～U-15年代向け)

| 項目                      | 段階  | U-12 | U-15 | 速度   | 加・減速 | 内容                     | 具体例   |
|-------------------------|-----|------|------|------|------|------------------------|---|
| running or dribble (個人) | I   | 1-2週 | 1-2週 | ゆっくり | 少ない  | ペース走 jog/dribble       | ピッチをジョギング (ドリブル)                                  |
|                         | II  | 2-3週 | 2-3週 | 中程度  | 中程度  | 低強度 インターバル             | 50mをジョギング・50mを80%ラン (dribble) (run with the ball) |
|                         | III | 3-4週 | 4-5週 | 速く   | 多い   | 高強度 インターバル             | ゴールキーパー 30分(72往復分) (run with the ball)            |
| 1対1形式 (個人) (グループ)       | I   | 1-2週 | 1-2週 | ゆっくり | 少ない  |                        | ピッチ複数ステーション (ゴール→ゴール) ステーション間の移動もゆっくり             |
|                         | II  | 2-3週 | 2-3週 | 中程度  | 中程度  | 最も早くジョグ                | ピッチ複数ステーション (ゴール→ゴール)は全力、移動はジョギング                 |
|                         | III | 3-4週 | 4-5週 | 速く   | 多い   | 最も早くラン                 | ピッチ複数ステーション (ゴール→ゴール)は全力、移動は最も早く                  |
| 1対1 (個人) (グループ)         | I   | 1-2週 | 1-2週 | ゆっくり | 少ない  | 有酸素運動                  | パス&コントロール 5分×3                                    |
|                         | II  | 2-3週 | 2-3週 | 中程度  | 中程度  | 有酸素運動                  | 4vs2ポゼッション (4分×9×41分) ×3                          |
|                         | III | 3-4週 | 4-5週 | 速く   | 多い   | 有酸素運動                  | 4vs2+2 GK(WBOK) (2分×9×41分) ×5                     |
| 1対1 (個人) (グループ)         | I   | 1-2週 | /    | ゆっくり | 少ない  | ボールワーク系>ゲーム形式 (鬼ごっこ含む) |   |
|                         | II  | 2-3週 | /    | 中程度  | 中程度  | ボールワーク系>ゲーム形式 (鬼ごっこ含む) |   |
|                         | III | 3-4週 | /    | 速く   | 多い   | ボールワーク系>ゲーム形式 (鬼ごっこ含む) |   |

|                 |     |      |      |      |     |  |
|-----------------|-----|------|------|------|-----|--|
| 1対1 (個人) (グループ) | I   | 1-2週 | 1-2週 | ゆっくり | 少ない | ボールワーク、ステップワーク                                       |
|                 | II  | 2-3週 | 2-3週 | 中程度  | 中程度 | ボールワーク ステップワーク 8分0秒・リアクション (ダッシュ、ジャブ、ストップ、ターン、コンタクト) |
|                 | III | 3-4週 | 4-5週 | 速く   | 多い  | ボールワーク ステップワーク 8分0秒・リアクション (ダッシュ、ジャブ、ストップ、ターン、コンタクト) |

\*特にGKは、シュート練習を開始する際、基礎的な体力が回復し、GKテクニックを十分にトレーニングしてから始めましょう！

【コンディションチェック】毎週同じ条件(温度・湿度・時間)で心拍数をチェックすることが大切



- 例：3分間  
 1. 自転車12kmで3分間のランニングを実施 (50mを6往復)  
 ランニング  
 2. 運動直後、1分後の心拍数を計測  
 3. 運動直後の心拍数と1分後の心拍数の低下率を算出

目標心拍数の求め方 (カルパーネン式)

用語解説 MaxHR=最大心拍数 (220-実年齢) 安静時心拍数=朝起きた直後の心拍数

計算式 THR (目標心拍数) = [(220-実年齢) - 安静時心拍数] × 運動強度 (%) + 安静時心拍数

参考 実年齢20歳、安静時の心拍数が毎分65回の場合

[(220-20)-65] × 0.7 + 65 = 159.5 (20歳の1プレイヤーが70%の負荷を得ようとした場合)

◆段階的トレーニングの具体例 (U-18年代向け)

\*これは無条件にトレーニングを推奨するものではありません。「3階ではない」などトレーニングが安全にできるすべての条件が揃ったときのトレーニング案です。

活動再開前

| 例1     | 月                 | 火   | 水                 | 木   | 金                 | 土   | 日 |
|--------|-------------------|-----|-------------------|-----|-------------------|-----|---|
| トレーニング | Running<br>筋トレ・体幹 | off | Running<br>筋トレ・体幹 | off | Running<br>筋トレ・体幹 | off |   |

| 例2     | 月       | 火      | 水       | 木      | 金       | 土      | 日 |
|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---|
| トレーニング | Running | 筋トレ・体幹 | Running | 筋トレ・体幹 | Running | 筋トレ・体幹 |   |

活動再開前

【1週目】トレーニング後しっかりとリカバリーさせる (1日おまのトレーニングを推奨)

| 曜日     | 月                | 火   | 水                | 木   | 金                | 土   | 日   |
|--------|------------------|-----|------------------|-----|------------------|-----|-----|
| トレーニング | 有酸素性・低<br>筋トレ・体幹 | off | 有酸素性・中<br>筋トレ・体幹 | off | 有酸素性・高<br>筋トレ・体幹 | off | off |

\*選手のコンディションの確保 (個人・グループ中心)

【2週目】選手の様子を見ながら徐々に強度を上げる (有酸素性サーキットやバスコン導入)

| 曜日     | 月                | 火      | 水   | 木                | 金      | 土   | 日   |
|--------|------------------|--------|-----|------------------|--------|-----|-----|
| トレーニング | 有酸素性・中<br>筋トレ・体幹 | 有酸素性・中 | off | 有酸素性・中<br>筋トレ・体幹 | 有酸素性・高 | off | off |

\*選手のコンディションのレベルに合わせて行う (個人・グループ中心)

\*特にGKは、シュート練習を開始する際、基礎的な体力が回復し、GKテクニックを十分にトレーニングしてから始めましょう！

【3週目】時間・セット数に注意しながら対人トレーニングを入れる

| 曜日     | 月                | 火              | 水               | 木                  | 金    | 土               | 日   |
|--------|------------------|----------------|-----------------|--------------------|------|-----------------|-----|
| トレーニング | 有酸素性・中<br>筋トレ・体幹 | 有酸素性・高<br>(対人) | 有酸素性・低<br>リカバリー | BC'D・持久力<br>筋トレ・体幹 | スピード | 紅白ゲーム<br>(時間制限) | off |

\*対人動作であるアクション&リアクションを入念に行う (グループ中心)

【4週目】時間固定でのゲーム

| 曜日     | 月                | 火                 | 水               | 木                  | 金    | 土             | 日     |
|--------|------------------|-------------------|-----------------|--------------------|------|---------------|-------|
| トレーニング | 有酸素性・中<br>筋トレ・体幹 | BC'D・持久力<br>リカバリー | 有酸素性・低<br>リカバリー | BC'D・持久力<br>筋トレ・体幹 | スピード | ゲーム<br>(時間制限) | リカバリー |

\*ゲームの導入。理想的にはこの週をもう1週増やす。(グループ・チーム中心)

【5週目】練習試合 (フルタイム) の導入 (バックアッププレイヤーのケア)

| 曜日     | 月   | 火                  | 水                | 木                | 金    | 土            | 日             |
|--------|-----|--------------------|------------------|------------------|------|--------------|---------------|
| トレーニング | off | BC'D・持久力<br>筋トレ・体幹 | 有酸素性・中<br>筋トレ・体幹 | 有酸素性・高<br>筋トレ・体幹 | スピード | TM<br>(45×4) | リカバリー<br>(TM) |

\*紅白戦、TMでゲーム体力を養う。理想はこの週をもう1週増やす。(チーム中心)

【6週目】公式戦の最終準備

| 曜日     | 月   | 火                | 水                | 木         | 金    | 土             | 日             |
|--------|-----|------------------|------------------|-----------|------|---------------|---------------|
| トレーニング | off | 有酸素性・高<br>筋トレ・体幹 | 有酸素性・中<br>筋トレ・体幹 | 紅白戦<br>体幹 | スピード | 公式戦<br>(45×2) | リカバリー<br>(TM) |

\*紅白戦、TMでゲーム体力を養う。理想はこの週をもう1週増やす。(チーム中心)

## ◆段階的トレーニングの具体例（U-12～U-15年代向け）

実践例

**【コンディションチェック】毎週同じ条件（速度・距離・時間）で心拍数をチェックすることが大切**



- 例：3分間 ランニング
1. 時速12kmで3分間のランニングを実施（50mを6往復）
  2. 運動直後、1分後の心拍数を計測
  3. 運動直後の心拍数と1分後の心拍数の低下率を確認

### 目標心拍数の求め方（カルボーネン式）

- 用語解説 MaxHR=最大心拍数（220-実年齢） 安静時心拍数=朝起きた直後の心拍数  
 計算式  $TrHR$ （目標心拍数）= [(220-実年齢) - 安静時心拍数] × 運動強度（%） + 安静時心拍数  
 参考 実年齢15歳、安静時の心拍数が毎分65回の場合  

$$[(220 - 15) - 65] \times 0.7 + 65 = 163$$
 （15歳のプレイヤーが70%の負荷を得ようとした場合）

### 自覚的運動強度の判定表（ボルグ指数）

| 指数 | 強度              | 強度      |
|----|-----------------|---------|
| 6  |                 |         |
| 7  | very very light | 非常に楽である |
| 8  |                 |         |
| 9  | very light      | かなり楽である |
| 10 |                 |         |
| 11 | light           | 楽である    |
| 12 |                 |         |
| 13 | fairly hard     | ややきつい   |
| 14 |                 |         |
| 15 | hard            | きつい     |
| 16 |                 |         |
| 17 | very hard       | かなりきつい  |
| 18 |                 |         |
| 19 | very very hard  | 非常にきつい  |
| 20 |                 |         |

### 筋力トレーニングの実際

注) U14年代は自重での筋力Trが望ましい

（運動強度の設定）

\*フリーウエイトを使用した場合

\*Max-Power=60kg

①筋power（Max-power）を養成

1 RM × 2 / 3 × 10回 × 3セット（セット間完全休息）

②筋speedを養成

1 RM × 1 / 3 × 20回 × 3セット（セット間完全休息）

③筋持久力を養成

1 RM × 1 / 3 × 30回 × 3セット（セット間不完全休息）

（運動時間と頻度）

\*セット間の条件設定

\*3つのTrを同時には求めにくい

\*実施後2～3日のインターバルは必要

\*上下肢別でのTrは可能

トレーニング活動再開に向けた留意点（チーム・指導者向け）

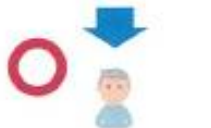
1. 日常のトレーニング及び練習試合における「感染予防」のためのチェックリスト

| シーン       | No   | 項目  | チェック |
|-----------|--|---|------|
| 事前準備      | ①  | チーム内において感染対策責任者を定め、所属協会・連盟担当者との連絡先を把握する   |      |
|           | ②  | 活動する上での注意事項を関係者全ての方と共有し理解してもらう。（不意がある場合は参加を見送る）   |      |
|           | ③  | チーム内の選手・スタッフの健康状態を確認し、活動日まで健康チェックを行う  |      |
|           | ④  | プレーヤーが未成年の場合は、保護者が活動内容を理解して参加を了承している。（無理に参加させない）  |      |
| 往復の移動     | ①  | マスクを着用する  |      |
|           | ②  | 往復の公共交通機関利用時は、ラッシュ時や混んでいる車両を避ける   |      |
|           | ③  | 窓を開ける等、換気が良くなる工夫をする   |      |
|           | ④  | 切符を買うための待ち行列時、その際に使用した紙で顔や目を触らない  |      |
|           | ⑤  | 電車・バス等公共交通機関において、常に換気との距離を取り、換気を促せる   |      |
|           | ⑥  | 目的地到着後、時につつま、手すりなどを触った手を洗い、消毒、うがいをする  |      |
|           | ⑦  | 寄り道をせず、できるだけ早く帰宅する  |      |
| トレーニング試合前 | ①  | プレーヤー・指導者・スタッフはプレー前以外はマスクを着用する  |      |
|           | ②  | プレーヤー・指導者・スタッフは健康チェックシートをチームの感染対策責任者に提出する   |      |
|           | ③  | 更衣室を早く済ませ、更衣室から早く出る   |      |
|           | ④  | 更衣室など窓とドアを開け放し、更衣の順番についてはローテーションを組むなど工夫をする  |      |
|           | ⑤  | 握手やハイタッチなどは行わない   |      |
|           | ⑥  | 川端は行わない   |      |
| トレーニング試合中 | <b>試合関係者のコミュニケーション、更衣室</b>                 |   |      |
|           | ①  | 指導者・スタッフ・ベンチに居るプレーヤーはマスクを着用する   |      |
|           | ②  | プレー以外の不要な接触を避ける（席の並び、交代時の握手等）   |      |
|           | ③  | ピッチ上でのチームメイト、審判員と会話する際にも距離についてしっかりと配慮する   |      |
|           | ④  | ベンチでのプレーヤー間の距離を保つ   |      |
|           | ⑤  | サブのプレーヤーは、アップ時の他の選手との距離にも注意を払う  |      |
|           | ⑥  | 水・水を溜めたクーラーボックスにボトルを置けない  |      |
|           | ⑦  | ボトルを他のプレーヤーと共有しない   |      |
|           | ⑧  | タオル等、リボン等を他のプレーヤーと共有しない   |      |
|           | ⑨  | うがいをした水をピッチに吐かない  |      |
|           | ⑩  | ピッチ内でも喉エチケットを守り、つばを吐いたり、手鼻をかまない   |      |
|           | <b>ハーフタイム・交代・退場時、試合終了後の対応</b>              |   |      |
|           | ①  | 更衣室に戻る前に消毒や手洗い、うがいをする   |      |
|           | ②  | 選手交代後においても消毒や手洗い、うがいをする   |      |
|           | ③  | 退場や退場の際も、審判員と会話することがあったとしてもその距離には十分配慮する   |      |
|           | ④  | 接触したプレーヤーを他のプレーヤーがもやみに接触しない。また、ピッチ外に複数プレーヤーを移動させる時は、おんぶや抱っこを避け、距離を確保する。仮に、おんぶ等をして複数プレーヤーを移動させた場合、移動に関わった人は速やかに消毒を行う |      |
|           | ⑤  | メディアスタッフはラقائقスグロブを活用する   |      |
| ⑥         | 試合後のチーム、審判員との挨拶、相手チームベンチへの挨拶は行わない          |   |      |
| ⑦         | 更衣室など窓とドアを開け放し、更衣の順番についてはローテーションを組むなど工夫をする |   |      |
| ⑧         | 更衣室を早く済ませ、更衣室から早く出る                        |   |      |
| ⑨         | シャワーの利用についてはローテーションを組んで交代で浴びる等の工夫をする       |   |      |
| ⑩         | 試合会場のルールに依り、ごみを密閉した状態で処分するか、持ち帰る           |   |      |
| 試合後の過ごし方  | ①  | 手洗いうがいを徹底する   |      |
|           | ②  | バランスの良い食事をとる  |      |
|           | ③  | 検温と共に行動記録を欠く  |      |
|           | ④  | 早めに就寝し、十分な睡眠時間を確保する   |      |
| 事後対応      | ①  | 帰宅後3日以内にチームの中から感染者が出た場合は、感染対策責任者に速やかにその旨を伝える。   |      |

| シーン                   | No   | 項目   | チェック |
|-----------------------|--|--|------|
| 手洗い・消毒                | ①  | 手洗い場にはポンプ型の液体または泡石鹸を使用する                             |      |
|                       | ②  | 「手洗いは30秒以上」等掲示すること                                   |      |
|                       | ③  | 手洗い後に手をふくためのペーパータオル（使い捨て）を必要に応じて用意する。（利用にはマイタオル持参要）  |      |
|                       | ④  | 手洗いが難しい場合は、アルコール等の手指消毒用液をよういすること                     |      |
|                       | <b>更衣室、休憩スペース</b>                                  |  |      |
|                       | ①  | 広さにはゆとりを持たせ、他の利用者との密になることを避けること（隣が近いの介助を行う場合は除く）     |      |
|                       | ②  | ゆとりを持たせるのが困難な場合は、一度に入室する利用者の数を制限する等の措置を講ずること         |      |
|                       | ③  | 室内又はスペース内で複数の利用者が触れる考えられる場所（ドアノブ、ロッカーの取手、テーブル、イス等）消毒 |      |
|                       | ④  | 換気扇を常に回す、換気扇の窓を開ける等、換気に配慮すること                        |      |
|                       | ⑤  | スタッフが使用する場合は、入室前の前後に手洗いをすること                         |      |
| トイレ                   | ①  | 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）こまめに消毒       |      |
|                       | ②  | トイレのふたを開けて汚物を流すように表示すること                             |      |
|                       | ③  | 手洗い場にはポンプ型の液体または泡石鹸を使用する                             |      |
|                       | ④  | 「手洗いは30秒以上」等掲示すること                                   |      |
|                       | ⑤  | 手洗い後に手をふくためのペーパータオル（使い捨て）を必要に応じて用意する。（利用にはマイタオル持参要）  |      |
| スポーツ用具の管理             | ①  | 利用者にスポーツ用具を持参してもらうよう周知すること                           |      |
|                       | ②  | やむを得ず共有する用具については、手が接触し触れる箇所を工夫し責任者にした上でこまめに消毒する      |      |
|                       | ③  | スポーツ用具の貸出を行う場合は、貸し出しを行った利用者を特定できる工夫をすること             |      |
|                       | ④  | 貸出前後に消毒をすること   |      |
|                       | <b>観客の管理</b>                                       |  |      |
| ①                     | 施設に観客を入室させる場合は、観客利用者が密の状態にならないよう必要に応じて観客席の数を減らす対応を |  |      |
| ②                     | 大声での声援を避けないことや高喊を控えること、マスクの着用など留意事項を周知すること         |  |      |
| ③                     | スポーツ用具の貸出を行う場合は、貸し出しを行った利用者を特定できる工夫をすること           |  |      |
| <b>運動スポーツを行う施設の場合</b> |  |  |      |
| ①                     | 換気設備を適切に運転することや、定期的に窓を開け外気を取り入れる等の換気を行うこと          |  |      |
| ②                     | 体育館の改をこまめに清掃すること                                   |  |      |
| ③                     | 体育館等の施設においても、密な状態とならないようにすること                      |  |      |
| <b>施設の入り口</b>         |  |  |      |
| ①                     | 手洗いの消毒液を設置すること                                     |  |      |
| ②                     | 施設利用時の利用者が遵守すべき事項のチェックリストを掲示すること                   |  |      |
| <b>ゴミの処理</b>          |  |  |      |
| ①                     | 濡れ、増殖などの付いたゴミは、ビニール袋に入れ密閉して縛り、回収する人はマスク手袋を着用する     |  |      |
| ②                     | マスクや手袋を脱いだ後は、必ず石鹸（ポンプ型の液体または泡石鹸）と流水で手を洗い、手指消毒をする   |  |      |
| <b>清掃・消毒</b>          |  |  |      |
| ①                     | 市販されている界面活性剤含有の洗剤や漂白剤を用いて清掃すること                    |  |      |
| ②                     | 通常の清掃後、不特定多数が触れる機密食品等、換気扇、給湯機に連続消毒すること             |  |      |
| <b>その他</b>            |  |  |      |
| ①                     | 運動・スポーツの際の栄養補助剤等として飲食物を利用者に提供する場合は、以下などに配慮して適切に行う  |  |      |
| ②                     | 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かけること                |  |      |
| ③                     | スポーツドリンク等の飲料については、ペットボトル・蓋・蓋や使い捨ての紙コップを提供すること      |  |      |
| ④                     | 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                          |  |      |

### ③「密接」した会話や発声は、避けましょう!

- 密接した会話や発声は、ウイルスを含んだ飛沫を飛び散らせがちです。WHOは「5分間の会話で1回の咳と同じくらいの飛まつ(約3,000個)が飛ぶ」と報告しています。
- 対面での会議や面談が避けられない場合には、**十分な距離を保ち**、マスクを着用しましょう。
- エレベーターや電車の中などでは、距離が近づかざるを得ない場合があります。**会話や、携帯電話による通話を慎みましょう。**
- 飲食店では、マスクを外す時間が長くなりがちです。外している間に飛沫が飛ぶことを抑えるには、例えば多人数での会食のように、大声にならざるを得ない催しは慎みましょう。家族以外の多人数での会食などは避けましょう。  
注)「多人数」とは10人以上を想定していますが、なるべく少ない方がいいです。
- スポーツジムなど、多人数かつ室内で呼気が激しくなるような運動を行うことは避けましょう。
- 喫煙も、近くにいる人との「密」に、このほか注意して下さい。



# 3つの密を避けるための手引き!

- 新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、咳エチケット、手指衛生等に加え、**「3つの密(密閉・密集・密接)」**を避けてください。
- 3つの密が重ならない場合でも、リスクを低減するため、できる限り**「ゼロ密」**を目指しましょう。
- 屋外でも、密集・密接には、要注意。人混みに近づいたり、大きな声で話しかけることなどは避けましょう。

