

新型コロナウイルス感染拡大防止 の取組みについて



Mie Football
Association
28 SEP 2021

『緊急事態宣言』解除後の活動再開について

政府は28日、19都道府県に発令中の「緊急事態宣言」について、30日の期限で解除すると、政府対策本部にて決定しました。

これを受け、三重県サッカー協会は、「JFAサッカー活動の再開に向けたガイドライン（第9版）」に沿って、事業の再開をいたします。

しかし、**～かけがえのない命を守るために～**としました三重県の基本的な指針につきましては遵守いたします。今後発表されます、三重県の指針や要請を基本とします。従いまして、今後の社会の情勢には耳目を傾け、都度、変更もありますのでご了解ください。

つきましては、以下に述べます指標をベースとしていただき、活動を再開していただきませう、お願いいたします。

i 参加者の安全を最優先にした行動を

何よりもまず参加者の人命や健康を最優先にした活動の計画・実行を行ってください。

ii 不当な扱い・差別等を許容しない

活動への参加は、プレーヤー・保護者の判断を最優先とし、強要や差別等に繋がらないよう配慮してください。また、ワクチン接種の強要やワクチン接種の有無などの質問は十分な配慮が必要です。

iii 感染対策責任者

引き続き、各チーム内に「感染対策責任者」を設置し、参加者の体調の管理等、把握に努めてください。また、チーム内での感染症拡大防止対策についてのガイドラインの作成や練習場所等における、アルコール消毒液、ペーパータオルの設置、ごみの回収等ご留意をお願いします。特に、年齢の低い集団ともなりますと、なかなか徹底できない部分も考えられますが、保護者も含め協力をお願いしてください。

○健康チェックシート

○基本的な感染症対策

<回避> 3密(サッカーは対人の場面が多く出現しますが、順番待ちの場合等配慮を)

<回避> 円陣や大きな掛け声は出さない

<回避> 大声での指示は避けてください

<回避> 対面での飲食(距離を取り、黙食)

<回避> スクイズボトル・タオル・ビブスの共用

<励行> 運動時以外のマスクの着用の励行(試合中のベンチの中もです)

<励行> 手指のアルコール消毒

○感染者が出た場合の対応(誰が、何処で、何をしていたか 等)

iv 参加者が運動・スポーツを行う際の留意点

・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

上記に該当する場合は、参加を見合わせてください。

また、次の点に留意しましょう

①十分な距離の確保

感染予防の観点から、周囲の人となるべく距離(2mが目安)を空ける事(介助者や誘導者が必要な場合を除く)。サッカーのように強度が高い運動の場合は、呼吸が激しくなるため、より一層距離を空ける必要があります。然し、サッカーの場合は対人の場面が多く想定されます。

そのため、お互いが健康である必要が生じます。

②前の人の呼吸の影響を避けるため、マスクの無い場合は十分な距離を空けるよう留意しましょう。また、トレーニングの工夫をしましょう。

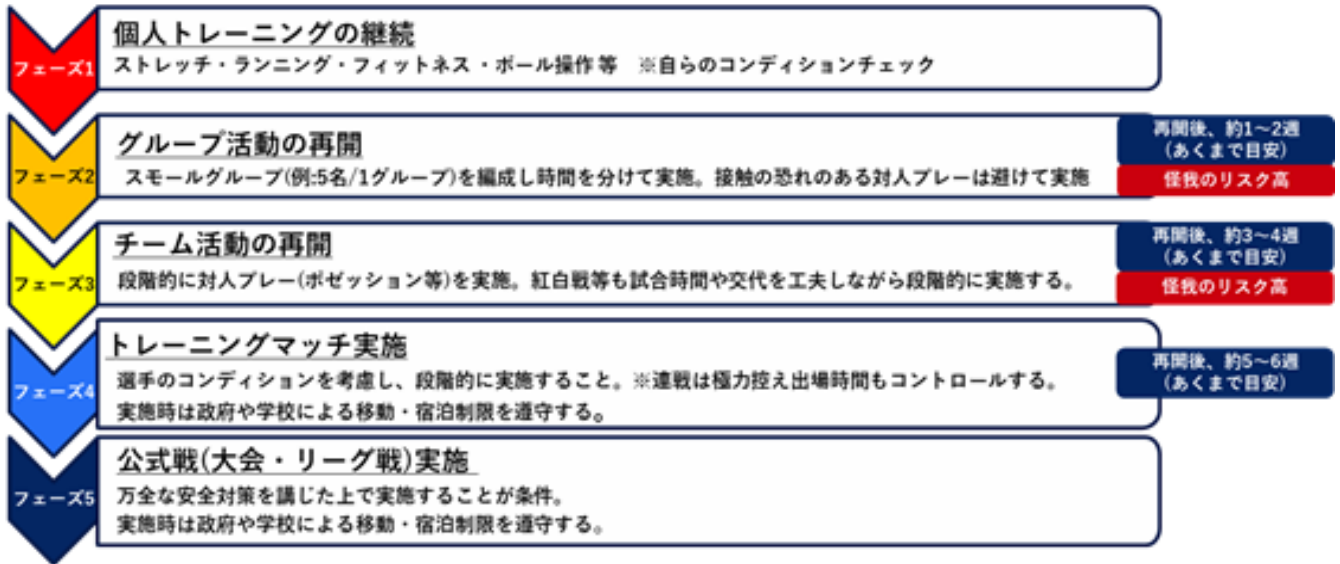
【指導者の皆様・保護者の皆様へ】

次のページからは、約1か月間の活動中止中、個人的なトレーニングは実施されていたかもしれませんが、チーム全体での練習となりますと、体力の低下が懸念されます。いきなり、トップギアでトレーニングを再開しますと、あらゆる場面でトラブル(怪我や疾病)が発生します。無理することなく、各々のペースで体力の回復から始めてください。段階的なトレーニング及び活動内容、コンディションチェックの事例を紹介してあります。

参考にしていただければ幸いです。

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Phase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。



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
 タッチ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
 タッチ、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ベ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-18年代向け）

*これは無理にトレーニングを推奨するものではありません。「3密ではない」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 筋トレ・体幹	off	Running 筋トレ・体幹	off	Running 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	

活動再開後

【1週目】トレーニング後しっかりとリカバリーさせる（1日おき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 筋トレ・体幹	off	有酸素性・中 筋トレ・体幹	off	有酸素性・高 筋トレ・体幹	off	off

⇒選手のコンディションの確認（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パスコン導入）

曜日	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	有酸素性・中 筋トレ・体幹	有酸素性・中	off	有酸素性・中 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のテクニックを十分にトレーニングしてから始めよう！

【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 筋トレ・体幹	有酸素性・高 (対人)	有酸素性・低 リカバリー	スピード・持久力 筋トレ・体幹	スピード	紅白ゲーム (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】時間限定でのゲーム

曜日	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	有酸素性・中 筋トレ・体幹	スピード・持久力	有酸素性・低 リカバリー	スピード・持久力 筋トレ・体幹	スピード	ゲーム (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	スピード・持久力 筋トレ・体幹	有酸素性・中	有酸素性・高 筋トレ・体幹	スピード	TM (45×4)	リカバリー (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 筋トレ・体幹	有酸素性・中	紅白戦 体幹	スピード	公式戦 (45×2)	リカバリー (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）

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	ゴールライン～ペナルティエリア2往復シャトルラン（run with the ball）
サッカー形式 (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（ボールワーク）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	素早く& ジョグ	ピッチ複数ステーション（ボールワーク）ボールワークは全力、移動はジョギング
	III	3-4週	4-5週	速く	多い	素早く& ラン	ピッチ複数ステーション（ボールワーク&ジャンプ）ボールワークは全力、移動は素早く
サッカーTr (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分インターバル1分）×3
	III	3-4週	4-5週	速く	多い	有酸素運動	4vs2+2 GK(WBOX)（2分インターバル1分）×5
サッカーTr (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）

サッカーTr (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 認知・リアクション（ダッシュ、ジャンプ、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 認知・リアクション（ダッシュ、ジャンプ、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！

◆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
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（カルボナーネ式）

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）

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
 1RM×2 / 3×10回×3セット（セット間完全休息）
 ②筋speedを養成
 1RM×1 / 3×20回×3セット（セット間完全休息）
 ③筋持久力を養成
 1RM×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

上の表は心拍数を基に運動強度を測る方法です。例えば、左下表（ボルグ指数）と対比した場合、運動不足の場合のプレイヤーは、指数⑩とvery hard とチェックしましたが、心拍数の数値は135hr/secと運動強度50%の場合、なぜそうなったかが考察できます。しばらく運動をしていなかったのか、大きな体調不良が要因となっているのか、精神的なダメージがあったのかと、プレイヤーと共有しながら解決策を講じなければなりません。下右表は、ウエイトトレーニングの実際です。1RM=1回挙上できる重さ（この場合はMax-power）になります。従って①40kg、②③20kgの重さとなります。Max-powerの計測は慎重に行ってください。

新しい生活様式 を身に付けて 感染症に強く持続可能な 新しい三重県へ

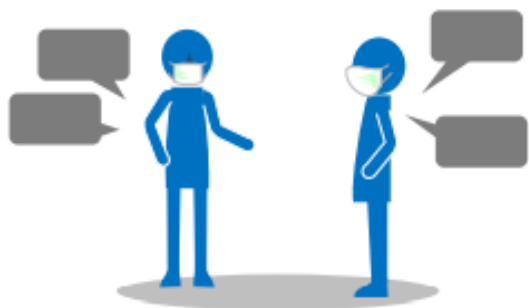
(1) 一人ひとりの基本的感染対策

- 感染防止の3つの基本 ~身体距離の確保、マスクの着用、手洗い~

- ☑ 人との間隔は、**できるだけ2m(最低1m)**あける



- ☑ 会話をするときは、可能な限り**真正面を避ける**
- ☑ 外出時、屋内にいるときや会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は**症状がなくてもマスクを着用**
ただし**夏場は熱中症に注意**



- ☑ 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**
できるだけすぐに着替える シャワーを浴びる
- ☑ 手洗いは**30秒程度かけて水と石けんで丁寧に**
(手指消毒薬の使用でもOK)



- ☑ 高齢者や持病のある方(重症化リスクの高い方)と会うときは、体調管理をより厳重に

● 移動に関する感染対策

- ☑ **感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える**
- ☑ **地域の感染情報に注意する**



(2) 日常生活を営む上での 基本的な生活様式

- ☑ こまめに**手洗い・手指消毒**
- ☑ **咳エチケット**の徹底
- ☑ **身体的距離**の確保
- ☑ こまめに**換気**(エアコン併用で室温を28℃以下に)
- ☑ **三つの『密』(密集、密接、密閉)の回避**
- ☑ 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、茶煙等、適切な生活習慣の理解・実行



- ☑ 毎朝体温測定、健康チェック
発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

● 買い物

- ☑ 通販も利用
- ☑ **一人または少人数ですいた時間に**
- ☑ 電子決済の利用
- ☑ 計画をたてて素早く済ませる
- ☑ サンプルなど展示品への接触はひかえめに
- ☑ レジに並ぶときは、**前後にスペース**



● 娯楽、スポーツ

- ☑ 公園は、すいた時間、場所を選ぶ
- ☑ 筋トレやヨガは十分に人との間隔をもしくは**自宅で動画を活用**



- ☑ ジョギングは少人数で
- ☑ すれ違うときは距離をとるマナー

- ☑ **予約制**を利用してゆったりと
- ☑ 狭い部屋での長居は無用
- ☑ 歌や応援は、十分な距離かオンライン

● 公共交通機関の利用

- ☑ 会話はひかえめに
- ☑ **混んでいる時間は避けて**
- ☑ 徒歩や自転車利用も併用



● 食事

- ☑ 持ち帰りや出前、デリバリーも



- ☑ 屋外空間で気持ちよく
- ☑ 大皿は避けて、料理は個々に
- ☑ **対面ではなく横並び**で座ろう
- ☑ 料理に集中、おしゃべりはひかえめに
- ☑ お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避けて

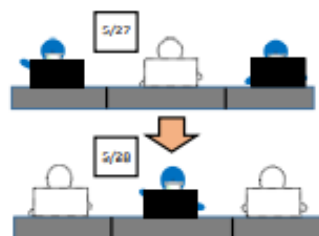
● イベント等への参加

- ☑ 接触確認アプリの活用を
- ☑ 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない



(4) 働き方の新しいスタイル

- ☑ **テレワーク**や**ローテーション勤務**



- ☑ 時差通勤でゆったりと
- ☑ オフィスはひろびろと
- ☑ **会議はオンライン**
- ☑ 対面での打ち合わせは**換気**と**マスク**



感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚し、**注意力が低下**。また、聴覚が鈍り**大声**になりやすい。
- **回し飲み**や**箸**などの**共用**が**感染リスク**を高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- **長時間におよぶ飲食**、**接待を伴う飲食**、**深夜のはしご酒**では、短時間の飲食と比較して、**感染リスク**が高まる。
- **大人数の飲食**では、**大声**になり**飛沫**が**飛びやすくなる**ため**感染リスク**が高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- 近距離での**マスクなしの会話**は、**飛沫感染のリスク**が高まる
- 昼カラオケなどで**感染事例**が報告。
- 車やバスで移動する際の**車中**でも**注意**が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- **狭い空間**での**共同生活**は、**閉鎖空間**が**長時間共有**されるため、**感染リスク**が高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの**共用部分**で**感染**が疑われる**事例**が報告。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 休憩時間に入った時など、**居場所**が**切り替わり**ると、**気の緩み**や**環境変化**で**感染リスク**が高まることも。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での**感染**が疑われる**事例**が報告。



偏見や差別の根絶

感染者やそのご家族、所属する企業・団体に対し、さらに個人を特定しようとすることや偏見・差別につながる行為、人権侵害、誹謗中傷等は絶対に行わないでください。仕事や通勤等やむを得ない事情で県外から来県される方、治療にあたっている医療従事者、外国から帰国された方、日本に居住する外国人の方が差別や偏見にさらされることも絶対あってはならないことです。このような偏見や差別が生じないよう十分な配慮をお願いします。

参 照

政府〔内閣官房：新型コロナウイルス感染症対策〕

<https://corona.go.jp/>

スポーツ庁

<https://www.mext.go.jp/sports/>

日本サッカー協会〔JFAサッカー活動の再開に向けたガイドライン〕

https://www.jfa.jp/about_jfa/guideline.pdf#search=%27JFA+%E3%82%B3%E3%83%AD%E3%83%8A+%E3%82%AC%E3%82%A4%E3%83%89%E3%83%A9%E3%82%A4%E3%83%B3%27

三重県〔新型コロナウイルス感染症特設サイト〕

<https://www.pref.mie.lg.jp/covid19.shtm#%E4%B8%89%E9%87%8D%E7%9C%8C%E6%8C%87%E9%87%9D>

『三重県指針』ver.12【別冊】イベントの開催基準等
[000964443.pdf \(mie.lg.jp\)](https://www.pref.mie.lg.jp/covid19.shtm#%E4%B8%89%E9%87%8D%E7%9C%8C%E6%8C%87%E9%87%9D)



相談窓口

◆発熱等の症状がある方の相談窓口

- (1) まずは、かかりつけ医等の身近な医療機関に、電話でご相談ください。
- (2) 相談する医療機関に迷う場合は、**受診・相談センター**へご相談ください。

◆新型コロナウイルスに関する一般的な相談

三重県医療保健部薬務感染症対策課 **059-224-2339** (専用回線)
国(厚生労働省) フリーダイヤル **0120-565653**

◆その他の相談

- ・個人の方へ(生活支援、人権問題、心のケア、労働相談等)
- ・児童生徒の方等へ
- ・事業者の方へ
- ・主な支援事業一覧(PDF)
- ・**MieCo** (PDF) Mie Consultation Center for Foreign Residents

三重県新型コロナ対策
パーソナルsupport
「安心みえるLINE」

