

## 「まん延防止等重点措置」解除 三重県「再拡大阻止重点期間」 2022年3月7日(月)から2022年3月21日(月)まで

### 命を守るための感染防止対策

## 三重県 再拡大阻止重点期間

令和4年3月7日(月)から3月21日(月・祝)まで

- ・ **マスク会食・黙食の徹底**を
- ・ **ワクチン3回目接種機会の積極的活用**を

感染が再拡大した際には、再度「まん延防止等重点措置」を要請

三重県は、3月2日午後、専門家らを交えた検討会議を開き、まん延防止等重点措置について延長せず、3月6日の期限で解除するよう国に求めることを確認しました。政府対策本部はこれを受け入れる方針です。これにより、3月6日をもって、「まん延防止等重点措置」は解除されます。しかし、感染状況は改善傾向にあるものの、これまでの波と比較すると依然として高い水準であることは間違いなく、最悪の事態は免れたものの、警戒を続ける必要があります。こうした中、「三重県まん延防止等重点措置」は終了いたしますが、引き続き、警戒感を保ち、再び感染が拡大しないよう、「再拡大阻止重点期間」としました。  
[三重県知事発表を引用]

標題の件を受け、三重県サッカー協会は、行政等上位団体の指導・指示を遵守し、「三重県指針Ver.14」及び「JFAガイドライン」、「JFAサッカー活動の再開に向けたガイドライン(第10版)」に沿って、引き続き事業の継続を実施します。

つきましては、に基づき、以下に述べます指標をベースとしていただき、活動を継続していただきますよう、お願いいたします。

また、大会・イベント開催の可否については、各種別・各委員会にて慎重審議の上、賢明なご判断をいただきますよう重ねてお願い申し上げます。

状況の変化によりまして、状況を勘案し、指標の変更もありますのでご注意ください。

### 【基本的な考え方】

#### 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 徹底した感染症対策の励行

- ①手洗い・手指消毒・うがい
- ②マスクの着用
- ③ソーシャルディスタンスの確保(最低でも1m)
  - ・密閉・密集・密接の回避
  - ・密集での食事の回避

#### III 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。

#### IV 行政・教育委員会及び上位団体からの通達、要請は優先されます

中体連・高体連及び上位のスポーツ団体等の通達や要請は優先し、共有します。

# 「再拡大阻止重点期間」

(期間：2022年3月7日～3月21日)

## 【留意すべきポイント】

### I 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ます。

○健康チェックシート

○基本的な感染症対策

強化<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)

強化<回避> 円陣や大きな掛け声は出さない

強化<回避> 大声での指示は避けてください

強化<回避> 対面での飲食(距離を取り、黙食)

強化<回避> スクイズボトル・タオル・ビブスの共用

強化<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)

強化<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)

### II 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。

〔東海サッカー協会より〕

○東海4県におきましては、3月6日に期限を迎える「まん延防止等重点措置」は、愛知県・岐阜県・静岡県は3月21日まで延長されると決定されます。解除される三重県も含め、引き続きご対応方よりしくお願いいたします。

#### 1. 東海FA主催競技会等事業における対応事項

①対応期間	2022年1月21日(金)からの継続、終期3月21日(月・祝)
②対応	原則、延期または中止とする。 ※県境を越えない対戦も延期または中止とします。 ※次につながる大会等で延期が困難で開催を要する場合、オミクロン株の特性を理解した上で、委員会が申請し、それに基づき当協会が実施可否判断をします。申請書：当協会HP参照)
③再開にあたっての確認	活動自粛中の運動量減少期間に応じた体力づくり・コンディションチェック
④不戦に対するルール作り	全国大会への代表選出ルールやリーグ戦におけるリーグ成立要件・昇降格ルールの変更(実施要項の変更等)は、参加チームに承諾を得て行う。

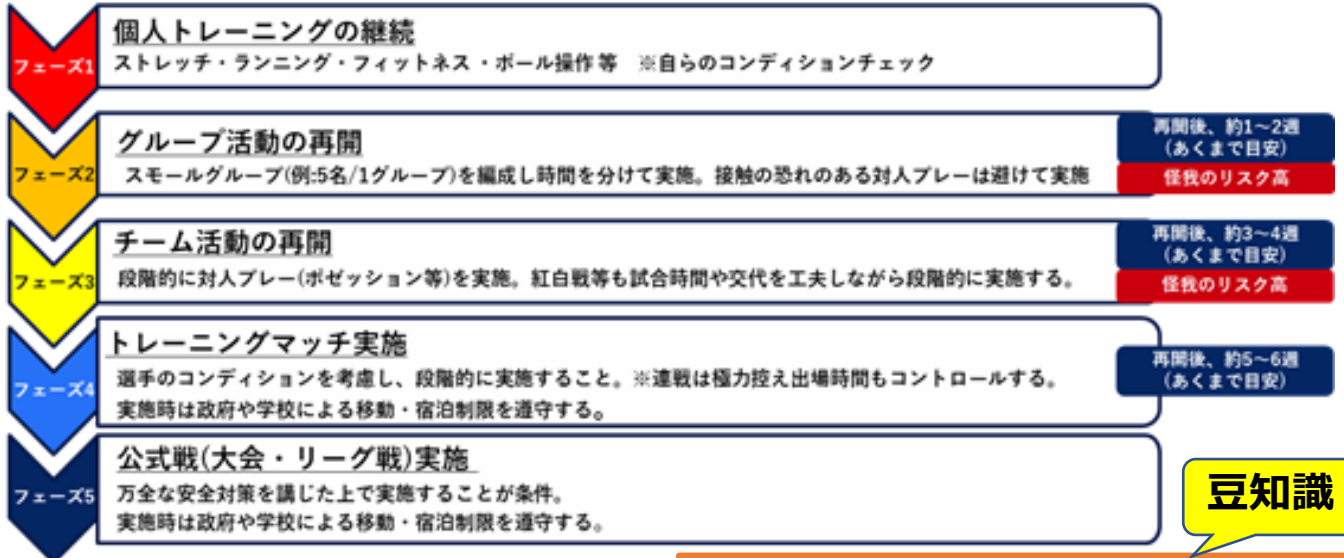
※期間につきましては、情勢に変化により変更となる可能性があります。

※これにより各県協会及びJFA主催事業を制約するものではありません。

# 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。



**豆知識**

## 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)**をしっかりとり、**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



漸く、「まん延防止等重点措置」が解除されます。

「早くみんなとボールを蹴りたい、試合がしたい」と頑張りたくなるものです。期間中、自チームでの活動で運動はしていたよというプレイヤーはいるでしょう。

しかし、人間の身体は基本的に「動かたくない」性質のものなのです。従って、皆さんの身体は少し鈍っているかもしれません。トレーニングには、**【3大原理と5つの原則】**が存在しますので紹介します。

### 1: 過負荷の原理

いつもと同じ運動(負荷)では、効果が頭打ちになってしまいます。適切に負荷を+する必要があります。

### 2: 可逆性の原理

トレーニングによって得られた効果も、トレーニングをやめると失われてしまいます。維持していくためには、とにかく継続することが大切です。

### 3: 特異性の原理

トレーニングを行った内容に比例して効果が表れます。トレーニングを行う際は、それぞれの目的に合わせた方法で取り組むことが大切です。

### 1: 全面性の原則

全身をバランスよく鍛えることが大切です。

### 2: 意識性の原則

運動の目的、意味を理解し、これらをしっかり意識しながら行うことで効果が上がります。

### 3: 漸進性(ぜんしんせい)の原則

同じ負荷でトレーニングを行っても効果が現れなくなります。筋力や技術力の向上に伴い、徐々にトレーニングの負荷や難易度を上げていくことが大事です。

### 4: 個別性の原則

筋力には個人差がある為、その人それぞれの体力、習慣、性格、年齢などに合わせてトレーニングを行うことが大切です。

### 5: 反復性の原則

トレーニングは1回頑張ったからと言って、すぐに効果が現れるものではありません。効果を得るためには、継続することが何より大事です。運動は一生ものと考えて習慣にしましょう。



## ◆段階的トレーニングの具体例（U-12～U-15年代向け）

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  
 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

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⑦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

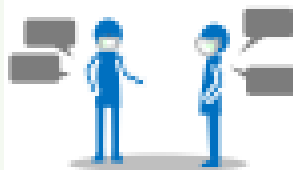
## 感染防止の3つの基本

～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)



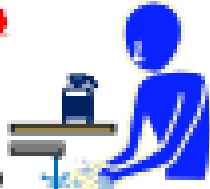
- すれ違うときは  
距離をとるマナー
- 咳エチケットの徹底



- 会話をするときには、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には、**症状がなくてもマスクを装着** ただし互換は**換気室**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

- 手洗いは**30秒程度かけて**  
**水と石けん**で丁寧に  
(手洗い機等の使用でも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

## 買い物

- 混雑も利用
- 一人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画を立てて早く済ませる
- 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



## 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



## 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

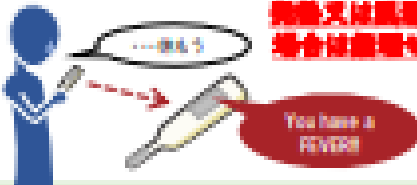


## 移動や行動に関する感染対策

- 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



- 万が一、発症した時のため、**誰とどこで会ったか**メモを接触確認アプリの活用も
- 三つの『密』(密集、密接、密着)の回避**
- 乗換体温測定、検温チェック



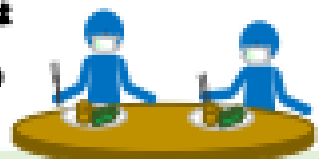
発熱又は風邪の症状がある場合は躊躇せず自宅で検査

## 食事



- 持ち帰りや弁当、デリバリーも
- 屋外空間で気持よく
- 大皿は避けて、料理は器々に
- 対面ではなく横並びで食ろう

- 料理に集中、おしゃべりはひかえめに
- お酒、グラスやおもよこの回し飲みは避けて



## 娯楽、スポーツ



- 公園は、すいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは距離を確保または自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で

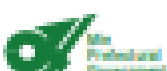
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は避用
- 歌や肉體は、十分な距離かオンライン



三重県内の感染状況など最新情報は特設サイトをご覧ください  
<https://www.pref.mie.lg.jp/covid19.shtml>

三重県 [Me-Covid-19 Task Force](#)

新型コロナウイルス感染症対策本部



# 『新しい生活様式』の定着で 感染症に強い三重県に



新型コロナウイルス感染症の第2波・第3波に備え  
感染症対策へのご協力をお願いします



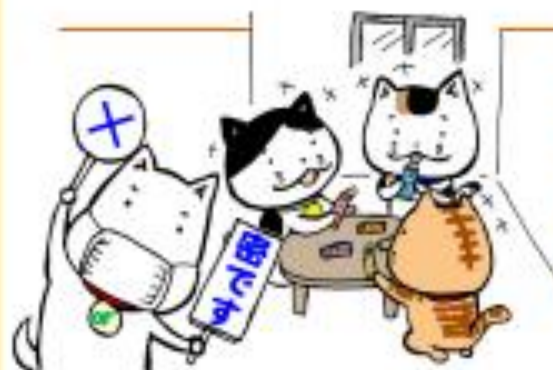
## 一人ひとりの感染対策

- **人との距離の確保** できるだけ2m・最低1m
- **マスク着用** 水分補給などで熱中症対策も
- **帰宅時にはまず手や顔を洗う**  
手洗いは30秒程度かけて丁寧に
- **帰省や旅行は控えめに**  
各地域の感染状況にも注意



## 基本的な生活様式

- **咳エチケットの徹底**
- **毎朝体温測定・健康チェック**  
発熱などあればムリせず自宅で療養
- **密集・密接・密閉の『3密』回避**
- **こまめに換気**



## いろいろな場面での新スタイル

- **買い物** ・すいた時間に少人数で  
・計画的に短時間で済ませよう ・通販も活用  
・レジの列は前後にスペースを取って
- **食事** ・大皿は避けて料理は個々に  
・お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避ける  
・持ち帰りや出前・デリバリーも利用
- **働き方** ・テレワークやローテーションで『3密』回避  
・会議はオンラインで  
・時差出勤でゆったりと



県内の新型コロナウイルス感染症に関する  
最新情報は特設サイトをご確認ください。  
<https://www.pref.mie.lg.jp/covid19.shtml>



きーぼう

三重県  
新型コロナウイルス  
感染症対策本部



つむぎちゃん

できるだけ2メートル

# 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  
[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：スポーツ庁 \(mext.go.jp\)](#)

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](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.14【別冊】イベントの開催基準等  
[001002464.pdf \(mie.lg.jp\)](https://www.pref.mie.lg.jp/001002464.pdf)



### 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」

