

MINAMI JUMPS MINIBASKETBALL CLUB

練習再開に向けたガイドライン

（新型コロナウィルス感染防止対策）

令和2年6月

目 次

<u>I 感染症対策の徹底について</u>	1
1 選手・保護者・コーチ間の共通理解事項について	
(1) 基本的な感染症対策の実施	
(2) 集団感染のリスクへの対応	
(3) 新型コロナウイルスに関する正しい知識の指導	
2 体育館内の環境衛生管理について	
(1) 共用箇所の消毒	
(2) 練習見学者（保護者等）への対応	
3 組織体制の整備について	
(1) 組織体制の整備	
(2) 感染症発生時の対応	
<u>II 活動レベルの設定（国・JBAからの情報）</u>	4
1 活動レベルの設定	
2 バスケットボール事業再開に向けた5つの活動レベル	
3 段階的活動再開ステップ	
4 U12-U15再開練習例	
<u>III 練習実施上の留意点について</u>	10
1 練習実施上の留意点について	
(1) 体育館へ来る際	
(2) 練習前	
(3) 練習中	
(4) 練習後	
2 練習実施上の留意点について【その他配慮事項】	
(1) 選手の理解・心のケア	
(2) 感染者等に対する偏見や差別、いじめ	
(3) 家庭における自主練習の充実	

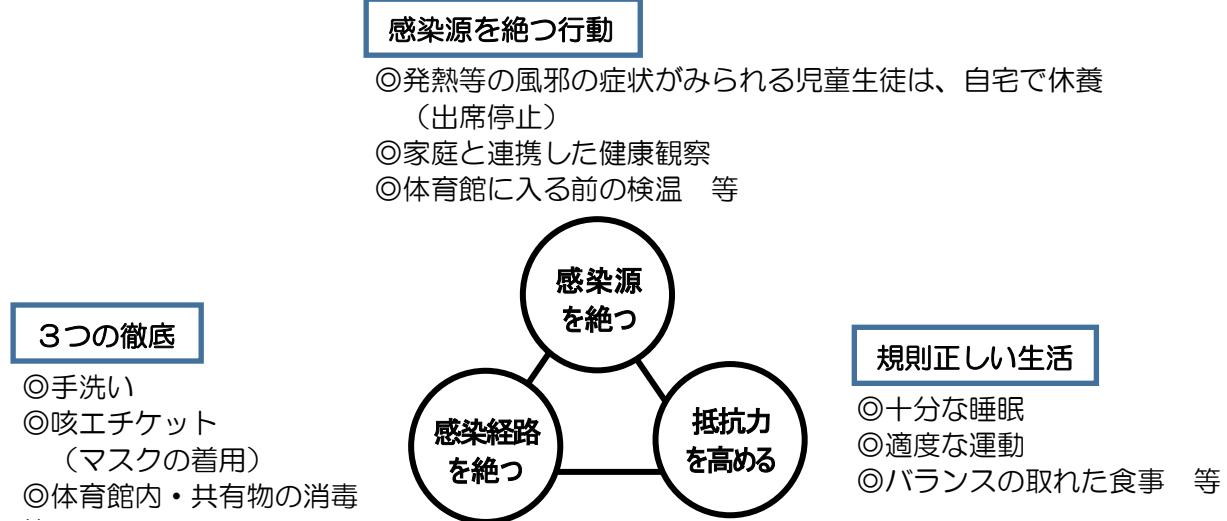
※参考「入館管理簿」

I 感染症対策の徹底について

1 選手・保護者・コーチ間の共通理解事項について

(1) 基本的な感染症対策の実施

ア 感染症対策のポイント



イ 事前に家庭に確認（周知）をしておくこと

- ・体調不良（発熱、咳等の風邪の症状、倦怠感がある等）の場合、練習に参加させない。
- ・日々の健康観察カードを活用した検温、健康観察、体調管理を徹底する。（検温は、朝・夕に実施すること。）また、同居の家族の健康管理にも（検温等）協力を依頼する。
- ・体育館に入る際に健康状態が確認できない場合は、体育館入口外にて検温及び健康観察を実施する。
- ・練習参加後の体調不良となった場合には、速やかに迎えに来てもらう。
- ・感染が疑われる（濃厚接触者、PCR検査等の対象者になる等）場合には、保健所等に速やかに連絡し、指示を受ける。
- ・外出する際には日ごろからマスクを着用し、近距離での会話等を避けるよう徹底する。
- ・規則正しい生活リズムで過ごし、体調を整え、健康管理に努める。

ウ 練習中に発熱等の体調不良を確認した場合の対応

- ・当該選手を安全に帰宅させ（保護者が迎えに来る）、症状がなくなるまでは自宅で休養するよう指導する。
- ・安全に帰宅できるまでの間、学校にとどまる場合には、他の者との接触を可能な限り避けられるよう、別室（2F小体育室）等で待機させるなどの配慮をする。

(2) 集団感染のリスクへの対応

ア マスクの着用の徹底

(ア) 行き帰りの時は、飛沫防止の観点から、マスクを必ず着用させる。

(イ) 特に近距離での会話や発声時はマスクの着用を徹底させる。

※熱中症等の防止対策として、選手にはこまめに水分補給をさせ、健康状態を把握する。

(ウ) 飛沫防止の観点から、大きな声を出させないようにする。

イ 「3つの密」の回避の徹底

(ア) 換気の悪い密閉空間は避ける ⇒ 換気の徹底（こまめに換気）

・可能な限り、常時2方向の窓を開放する。

(イ) 多くの人が密集する場所を作らない ⇒ 身体的距離（1m以上）の確保

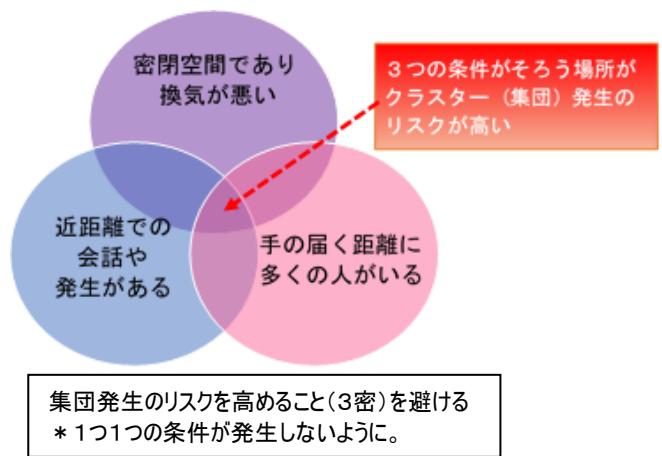
・不必要的身体接触を避ける。

（握手や手つなぎ、ハイタッチ等）

・並び方等を工夫する。

（1m以上の間隔を開ける）

・集合場面においても、身体的距離を確保する。



ウ 手洗いの徹底

(ア) 流水と石けんによるこまめな手洗いの励行

・手洗いのタイミング ⇒ 練習開始前、トイレの後、休憩中、練習後など

・手を拭くタオルやハンカチ等は共用しない。

・必要に応じてアルコールを含んだ手指消毒液を活用する。

※石けんやアルコールに過敏に反応したり、手荒れの心配があつたりするような場合は、流水でしっかり洗うなどの配慮をする。

(3) 新型コロナウイルスに関する正しい知識の指導

ア 選手に対して、新型コロナウイルスに関する正しい知識を身に付けさせるとともに、これらの感染症対策について、選手が感染のリスクを自ら判断し、これを避ける行動をとることができるよう、発達段階に応じた指導を行う。

イ 接触感染の仕組みについて選手に理解させ、手指で目、鼻、口ができるだけ触らないよう指導する。

2 体育館の環境衛生管理について

(1) 共用箇所の消毒

- ア 手洗い場やトイレなど、特に多くの者が手を触れる箇所（ドアノブ、手すり、スイッチなど）は、練習開始時と練習中に消毒液を使用して清掃を行う。
- イ 消毒作業については、保護者が原則実施する。
- ウ 消毒用エタノールだけでなく、入手しやすい次亜塩素酸ナトリウム液も積極的に活用する。

（2）練習見学者（保護者等）への対応

- ア 入館管理簿を活用し氏名や来校時間、連絡先等を記入させ、マスクの着用を徹底させる。
- イ 見学者の場所は、間隔をあけて椅子を置くなど、ソーシャルディスタンスをとるようにする。

3 組織体制の整備について

（1）組織体制の整備

- ・保護者・コーチ陣で情報交換を行い、共通理解を図るとともに、緊急時の連絡体制を確認しておく。（らくらく連絡網 LINEの活用）

（2）感染症発生時の対応（選手・選手の家族）の感染が疑われる場合

STEP 0

少なくとも以下のいずれかに該当する場合、保健所へ連絡する判断材料となる。

- ・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いずれかがある場合
- ・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

STEP 1

- ・川口市保健所へ連絡 048-423-6832 川口市前川1-11-1

STEP 2

- ・検査後感染が発覚した場合、保健所の指示を受け検査、入院、自宅待機等適切に対応する。

STEP 3

- ・学校やチームへの報告は任意であるが、感染症拡大防止の観点から報告することも一つの選択肢である。

II 活動レベルの設定（国・JBAからの情報）

1 活動レベルの設定

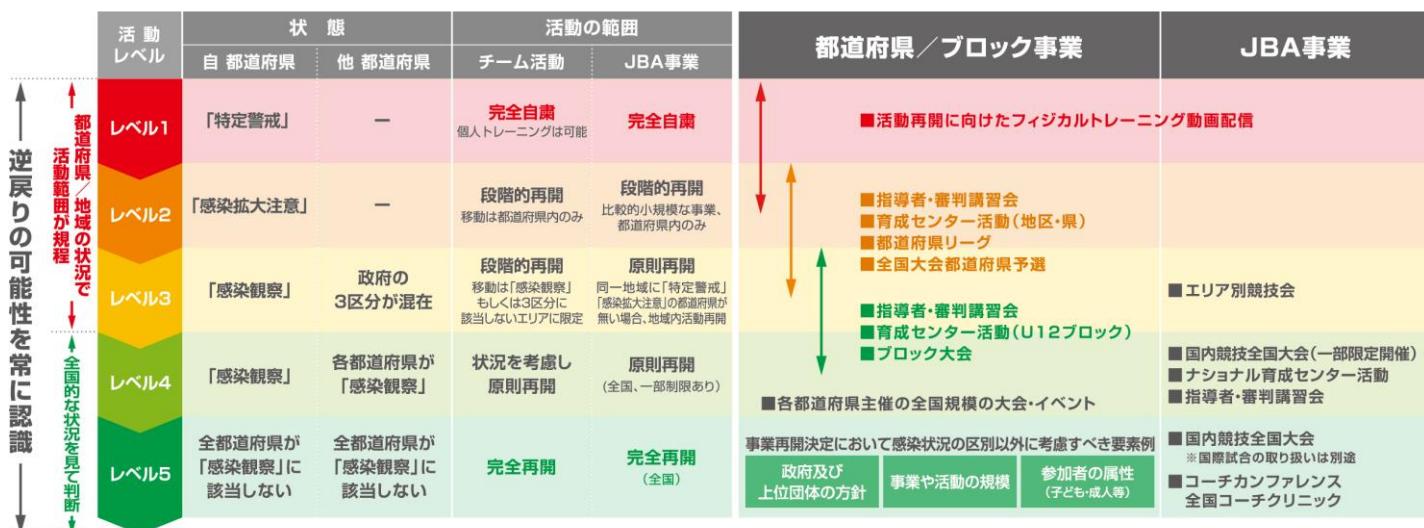
政府の専門家会議が2020年5月14日に発表した、感染状況に基づく都道府県の3区分(以下)をベースに、バスケットボール活動再開の基準とする各活動レベルを設定。

名 称	緊急事態宣言の対象地域		解除地域	
	特定警戒	感染拡大注意	感染観察	
判断基準	累積数、経路不明の割合、増加の勢いなどに加え、直近1週間の感染者数も	新規感染者数などが、「特定警戒」の半分程度	感染者数が「拡大注意」の水準に達しない	
対応の基本	接触の8割減	新しい生活様式を徹底必要に応じ自粛を要請	新しい生活様式を徹底	
外出	法に基づき外出自粛を要請	不要不急の他県への移動は避ける	他区分の県への不要不急の移動は避ける	
仕事	出勤者数を7割減	在宅勤務、時差出勤などを推進	必要に応じ、在宅勤務や時差出勤を進める	
イベント	クラスター発生の恐れがあるものや3密の集まりは法に基づき自粛を要請	クラスター、3密となるものは自粛要請、そのほかは予防方針を踏まえた対応	参加者は100人以下、かつ定員の50%以下が開催の目安	
施設の使用制限	・感染拡大のおそれのある施設の使用制限の要請 ・感染防止策を講じた上で開放もあり得る	・地域の実情により協力要請を実施 ・注意喚起の徹底	地域の実情に応じ、法に基づく協力要請も含めて適切に判断	

2 バスケットボール事業再開に向けた5つの活動レベル

前述の3区分を基に、事業実施に伴う移動の範囲などの要素を考慮し活動レベル及びそれぞれで目安となる活動の範囲を設定。

- 「事業」とは、競技会や講習会等を指し、チーム活動と区別。
- 下記活動レベルの適用はレベル3までは都道府県/地域、レベル4・5は全国規模とし、市区町村単位での扱いは必要に応じて個別の状況を踏まえ主催者が判断。
- いずれのレベルにおいても、主催者が当該地域の自治体の方針などを優先的に考慮し、最終的な事業実施可否の判断を行った上で、感染拡大防止のための十分な対策を講じる事が前提。



JBA事業の実施にあたっては、都道府県／ブロック事業や、チーム活動・選手の状況への十分な配慮が必要。

3 段階的活動再開ステップ

- (1) この段階的活動再開のステップは、全都道府県が「特別警戒」から「感染拡大注意」へと移行した「活動レベル2」以降に開始する。
- (2) 活動レベルと活動再開ステップの移行は一致しませんが、活動レベルの移行、つまり「感染拡大注意」から「感染観察」、さらには「感染観察に該当しない」へと緩和、また逆に規制の強化に基づき、練習内容、特に身体接触を伴う練習の導入のタイミングや、程度を調節する。
- (3) それぞれのステップの期間は約2週間として、チームが所在する地方自治体の方針や、選手のコンディションを踏まえてステップの移行の判断をする。これにより、感染とケガのリスクを最小限にする。
- 例えば；
- ア チーム所在地において感染の収束が遅れている場合や、選手のコンディションの回復が遅れている場合には、それぞれのステップを延長することを検討する。
 - イ 選手のコンディションの回復が身体接触を伴う練習を行うために不十分、あるいは実戦形式の練習を行うために不十分な場合、ステップの進行や移行を遅らせる。
 - ウ ステップ1を開始する直前の2週間において、発熱を含む前述の新型コロナウイルスの徴候・症状がある場合ステップ1に参加しない。
 - エ 各ステップでの参加人数は利用施設の大きさに応じて決めるが、原則利用施設の方針に従う。
 - オ 県や市町村が運営する運動施設のような、不特定多数の人が使用する施設では、施設の利用方針に従い、前述の感染対策を講じる。

活動再開ステップ1

- (1) 同時に活動に参加する人数
- ア 利用施設の大きさに応じて、2メートル以上のソーシャル・ディスタンスを確保できる人数で行う。
 - イ 同時に練習を行う選手を常に同じメンバーで構成することで、万が一、感染が発覚した場合の濃厚接触者の数を制限することができる。
- (2) 活動の内容
- ア 選手や指導者間の2メートル以上のソーシャル・ディスタンスを確保した個人ドリルを行う。
 - イ 練習の内容は対物練習とし、身体接触の伴わない個人の練習に留める。
 - ウ ボールは共有せず、複数の選手が1つのボールを触れるようなハンドオフやパスの練習は行わない。
 - エ 練習中の選手の移動距離や移動スピードを徐々に増していく。例えば；
 - ① スポット（その場での）シューティングや簡単なフットワークからのシュ

一ティングから始めて、ドリブルからのジャンプシュートへ移行する。

② スポットでのドリブルドリルから始めて、動きながらのドリブルへ移行する。

オ 器具の共有が必要となるようなウェイトトレーニングは原則行わず、自体重を使ったウェイトトレーニングを行う。

カ 屋内で十分なスペースを確保できない場合、屋外の利用を考慮する。

(3) 施設管理と備品

ア 可能であれば、ボールを含め個人専用の備品を準備する。共有する場合、こまめな備品の消毒と手指消毒を行う。

イ 更衣室・休憩スペースは使用せず、帰宅後すぐにシャワーを浴び、運動着を洗濯する事を推奨する。

活動再開ステップ2

(1) 同時に練習に参加する人数

ア 利用施設の大きさに応じて、2メートル以上のソーシャル・ディスタンスを確保できる人数で行う。

イ 選手を1グループ5人以下のグループに分ける。それぞれのグループは活動再開ステップ2を通じてメンバーを変更することなく同じメンバーで活動し、他のグループとボールや用具の共有や、対人練習は行わない。

(2) 活動の内容

ア 2メートル以上のソーシャル・ディスタンスを意識した、身体接触を伴わないボールを共有する練習を開始する。

イ 活動再開ステップ2の後半（2週目以降）に、身体接触を伴う低強度の対人練習を導入する。身体接触を伴う対人練習を導入する際は、練習全体の強度と量を減らすことで急激な負荷の増加を回避することができる。また、導入後の選手の疲労度等を観察し、練習内容を調節する。

ウ ウェイトトレーニングは、ソーシャル・ディスタンスと使用前後に器具の消毒を行いに少人数で実施する。

(3) 施設管理と備品

ア 学校の部室など、特定の人間が使うロッカールームやミーティングルームを使用する際には、2メートル以上のソーシャル・ディスタンスの確保や、換気などの感染対策を講じる。また、十分な衛生管理が行われている場合は、更衣室の着替え等での任意の使用は可能。その際も飲食は避け、会話は最小限に慎む。

活動再開ステップ3

(1) 同時に活動に参加する人数

ア 利用施設の大きさに応じて、2メートル以上のソーシャル・ディスタンスを

確保できる人数で行う。

- イ 活動再開ステップ2で構成した5人以下のグループ2つを1つのグループにして、10人以下のグループを構成する。それぞれのグループは活動再開ステップ3を通じてメンバーを変更することなく同じメンバーで活動し、他のグループとボールや用具の共有や、対人練習は行わない。

(2) 活動の内容

- ア 活動再開ステップ2から引き続き、身体接触を伴う練習の負荷を増加する。
- イ 活動再開ステップ4へ向けて、分解練習から実戦形式により近い複合練習を徐々に導入していく。
- ウ ウエイトトレーニングはステップ2と同様に継続する。

活動再開ステップ4

(1) 同時に活動に参加する人数

- ア 利用施設の大きさに応じて、2メートル以上のソーシャル・ディスタンスを確保できる人数で行う。
- イ 活動再開ステップ3で構成した10人ずつ程度のグループ2つを1つのグループにして、20人ずつ程度のグループを構成する。それぞれのグループは活動再開ステップ4を通じてメンバーを変更することなく同じメンバーで活動し、他のグループとボールや用具の共有や、対人練習は行わない。

(2) 活動の内容

- ア 感染のリスクとケガのリスクを最小限にすることに配慮をした上で試合形式の練習へ向けて段階的に移行する。

活動再開ステップ5

(1) 同時に活動に参加できる人数

- ア チーム全員

(2) 活動の内容

- イ 対外試合を含めて、通常の練習を実施するが、引き続き感染とケガのリスクの対策を継続する。

(3) 「新しい生活様式」

- ア 治療法、ワクチン、あるいはより効果的な治療法が開発・普及、または、いわゆる「集団免疫」(感染症に対して、集団の大部分が免疫を持っている際に生じる間接的な保護効果)が確実に達成されるまでの間、活動や練習、競技を継続するのであれば、ソーシャル・ディスタンスの確保やマスクの着用、その他の予防策は「新しい生活様式」となる。

4 U12-15再開練習例

(1) U12-15 再開練習例

U12-15においては、スポーツ早期特化による弊害を考慮しバスケットボールの練習に特化せず、コーディネーション運動を含め様々な運動体験を含んだ練習計画を立てることを推奨します。

活動再開ステップ1

① コーディネーション：

i その場でできるバランスやリズム感などを刺激するドリル中心

ii 動きの少ない中でできるリアクションや定位能力などが中心

② ハンドリングドリル（シュート・ドリブル・パス）

i 動きも少なく、ストップや方向転換の負荷も小さいもの中心

ii スポット（その場での）シューティング、簡単なフットワークからのシューティング

iii その場でつく色々なドリブルハンドリングのドリル

iv 動きながらのドリブルドリル（ジグザグドリルなど）

v 動きの中でのシューティング（様々なステップワークからのショット）

③ 1on1 スキル

i 対人なし。動きはゆっくりで様々なムーブ、ステップやフィニッシュの確認。

ii 動きのスピードは徐々に上げていく。ディフェンスのフットワークも短い時間、強度で。

活動再開ステップ2～3

① コーディネーション：

i 徐々に負荷の高いものにも挑戦できる

② ハンドリングドリル（シュート・ドリブル・パス）

i あまり動きすぎないパスドリル（色々なハンドリングからの対面パスなど）

ii 動きの中でのシューティング（カッティングからのキャッチショット）

iii 徐々に対人で負荷を上げながら実戦的な練習にできる

iv 対人でのドリブルドリル（ドリブルでのボール運び1on1など）

v 対人でのパスドリル（ディフェンス付きのパス&カットドリルなど）

③ 1on1 スキル

i ゲームライクなスピードでのムーブ、ステップ、フィニッシュスキルに取り組み始める

ii 対人での1on1ドリルを実戦的な負荷で行い始める。同じ選手が連續で何度もプレーする状況は避ける急なストップ、方向転換は少ない回数で行う。対人での練習も少ない回数

④ ゲームモデル練習

- i 2on0、3on0、4on0、5on0 など、0F、DF それぞれ対人なしでゲームモデルの確認練習 (5 アウトや4 アウト、パス&カットやディフェンスポジショニングなど)。ハーフコートでトランジションなしが中心。
- ii 対人なしのメニューはトランジションの要素などを徐々に足して負荷をコントロールする。
- iii 対人は段階的に動きの強度が低い状況の練習から始める。(スペーシングドリルなど)。

活動再開ステップ3～5

- ① それぞれの項目で、引き続き負荷の高いものにも挑戦する。

例) 育成センター指導内容のコーディネーションメニュー (上記のガイドラインに沿った負荷になる

ように注意して取り組んでください。)

▼ U12 育成センター指導内容資料

https://docs.google.com/presentation/d/1nw0CzhRVFgg3xUmz0wH75ktzuhPbprtRNXkiw8rssfk/edit#slide=id.gc6fa3c898_0_5

▼ U14 育成センター指導内容資料

https://docs.google.com/presentation/d/12kFfvAF-NTRxVh49FOR2T_EzVV9iy1r3PqC3XFijgZs/edit#slide=id.g5a7d35587f_2_0

III 練習実施上の留意点について

1 練習実施上の留意点について

(1) 体育館へ来る際

ア 家を出る前の注意

- ・朝必ず検温する。
- ・咳・喉の痛みなどの風邪症状がないことを確認する。また、だるさや息苦しさ、体が重く感じる等の身体症状もないことを確認する。

イ 体育館へ来る際の注意

- ・体育館へ来る際は、原則一人ないし、家族の同伴のもとで登校する。
(友達と大人数で来ない)
- ・体育館入口にて健康観察カードを見せ、入館管理簿に記入してから入る。
- ・消毒をしてから体育館へ入る。
- ・体調不良を自覚している場合は申し出る。
- ・体育館入館後、チームメイトやコーチとソーシャル・ディスタンスを確保する。荷物は距離を保った各自の椅子を配置するので、その下に置く。

ウ 留意点

- ・マスクを外さない。
- ・マスクがない者や忘れた者が登校した場合に備え、予備を用意しておく。
- ・マスクが混同しないようにマスクをしまう場所を徹底して指導しておく。

エ 消毒や当番の保護者の動き

- ・当番の保護者等は、体育館入館後、トイレのノブ、選手用の椅子、階段の手すり等共用部分の消毒を実施する。
- ・当番の保護者等は、体育館入口にて選手の健康観察カードをチェックし、手指を消毒及び検温させ、入館管理簿に記入後体育館へ入館させる。

(2) 練習前

ア 自主練習時

- ・1 on 1 など攻守が入り混じる練習は行わない。
- ・各個人のスキルに関わる練習を行う。
- ・マスクを必ず着用させる。
- ・集合はしない。

イ その他

- ・雑巾がけは「密」状態を生むので当面実施しない。

エ 消毒

- ・当番の保護者は、他の保護者が来館する際の入館管理簿を用意し、ソーシャル・ディスタンスを保った保護者席を用意する。

(3) 練習中

※ 練習内容については、地域の感染状況や本ガイドラインⅡ活動レベルの設定（国・JBAからの情報）を基にして随時検討していく。

ア 練習中（以下はステップ1の2週間を想定）

- ・非接触中心の練習を構成する。
- ・カテゴリーを分けて練習するなど「密」にならないように配慮する。
- ・ハイタッチしたり、近づいて声を掛け合ったり、大きな声を出さないようにする。
- ・基本はマスク着用とするが、練習内容によっては熱中症予防の観点から外しながら練習することも想定している。
- ・練習中に手で鼻や口を触らない。靴の裏を手で拭かない。
- ・可能な限りボールを共有しない。また、ビブスを共有しない。
- ・集合はしない。
- ・練習中に体調不良や体に痛みを感じた場合は無理をしない。

イ 休憩中

- ・選手が集まらないようにソーシャル・ディスタンスを確保する。
- ・トイレに行く際は、手洗いを徹底させる。

ウ その他

- ・窓は、基本全て空けた上で行う。
- ・熱中症の防止対策として選手にはこまめに水分補給をさせるとともに健康状態を把握する。
- ・練習時間については、行政指導や感染状況を確認しながら随時情報提供する。

＜感染リスクの高い練習＞

- ・1on1 2on2 3on3 等オフェンスとディフェンスが交互に入れ替わりながら転換する練習。ゲームも同様。

(4) 練習後

ア 練習後から帰るまでの配慮事項

- ・片づけの際の密は避ける。
- ・コーチ陣の集合にての振り返りは行わない。（らくらく等を通じて練習のフィードバックを行う。）
- ・体育館を出る前に必ず消毒をする。
- ・帰宅する際必ずマスクを着用する。
- ・練習後は速やかに帰宅する。（集団で帰らない。）

イ 帰宅後の配慮事項

- ・帰宅したらまず手や顔を洗って、すぐにシャワーを浴びて着替える。
- ・使用したウェアやタオル、給水ボトル等は速やかに洗濯・洗浄する。
- ・夜の検温をする。十分な栄養と睡眠をとる。

2 練習実施上の留意点について【その他配慮事項】

(1) 選手の理解・心のケア

練習再開後の選手は、長期の臨時休業中にさまざまな不安やストレスを抱えていることが懸念される。まずは、コーチ陣が選手の気持ちや不安を丁寧に理解し、寄り添った指導を行い、保護者との連携も図りながら、安心・安全して練習に取り組めるようにする。

(2) 感染者等に対する偏見や差別、いじめ

冗談でも感染者のまねをしたり、特定しようとしたりすること、また、練習中の様子等SNS上に安易に発信することは、選手等のプライバシーへの配慮を欠く行為であるとともに、いじめにつながる恐れもあることから、新型コロナウイルス感染症に関する適切な知識をもとに、選手の発達の段階に応じて適切に指導していくとともに保護者にも理解を求める。

また、いじめ等が発生しそうな場合には、速やかにコーチ陣に相談する。

【感染予防のため「人との距離を適切に保つ」指導を行う際の配慮点】

選手に対し、「人とは離れなければならない」と形式的に指導した場合、その意味を理解することなく、人と離れることが目的となつた過剰な言動（例：「あっちに行け」等、仲間はずれやいじめにつながる言動）につながってしまう懸念がある。

したがって、指導に当たっては、「人との距離を適切に保つ」目的やその理由について丁寧に説明するとともに、場面に応じた指導を継続していくことが重要である。

(3) 家庭における自主練習の充実

ア MJオンラインプロジェクトの成功事例を基にしてコーチ陣は新たに家庭での全体課題や個に応じた課題を提供する。

イ 各家庭においては、できる範囲において、平日も選手にコーチからの課題に取り組むよう促すとともに、ボールを触らせるように意識させる。

ウ 日頃から多くの動画等を見て、子供たちのバスケに対する興味関心を高めるとともに、バスケIQが高まるようとする。

エ 家庭における取組は必ずバスケノートに記録し、コーチに提出する。