

ii. 新幹線

新幹線の車内も、6～8分ですべての空気が入れ替わるが、可能な限り座席の間隔を空けることやマスクの着用など感染対策は万全に行う

② バスによる長距離移動

i. バス会社への事前の依頼事項

- 事前に車内を消毒する
- 運転手の体調管理し、マスク、手袋を着用する

ii. バス車内での社会的距離

- バス内は密をさけるよう人数を極力減らし、着席する席の間隔を空ける（目安：定員50%まで）
- 長時間（2時間以上等）移動の場合、複数台のバスにより密にならない状況を作るなどを検討する

iii. その他の注意事項

- バス内ではマスクを着用する
- 1時間につき3回の換気を推奨として、窓を開けて換気する
- サービスエリア等での休憩時もマスクを着用し、感染予防に務める

③ 近距離の移動

i. 近距離の場合の参加者の移動は、可能な限り公共交通機関の利用を避け、バス、乗用車等を利用する。尚、会場の駐車場利用については主管FAの指示に従うこと

ii. 移動に際して、以下の点に留意する

- マスクを着用する
- 長時間（2時間以上等）移動の場合、複数台に分乗して選手間の社会的距離（できるだけ2m、最低1m）の確保を検討する
- 1時間につき3回の換気を推奨として、窓を開けて換気する

④ 移動中の食事

i. 電車又はバスの車内は手狭であり、食事の際、マスクを外すことになるため、感染及び濃厚接触を防ぐ観点から、移動中には食事を摂ることが推奨される。

ii. 移動中に食事をとらざるを得ない場合、以下例のとおり感染防止に十分配慮する。

- 車内でできるだけ距離をとる。また対面ですわらない
- 車内の換気に留意する
- 食事をする者以外は、マスクをする
- 食事の直前に手指消毒を行う（手指衛生剤を車内に携行し、使用する）
- 食事は、できるだけ短時間で済ませる

（2）宿泊

実施する競技会やイベントにおける宿泊の可否については、事業主体FAが主体的に判断を行ってください。その上で宿泊を伴う場合は、事業主体FAは、イベント等に参加するチーム・団体・個人等に対し、以下の留意点や遵守すべき内容を周知・徹底することが求められます。

① 接触による感染リスクからの回避

宿泊施設の従業員や利用客との接触を減らし、感染リスクを減らす工夫をする

- i.施設単位またはフロア単位での貸し切りを検討する
- ii.動線（共用の廊下やロビー等）、エレベーターについては、時間を指定することも検討する
- iii.時間指定等により食事会場を参加者の団体の専用とすることができるか検討する
- iv.参加者が使用する部屋は事前に消毒、換気する（宿泊施設への依頼）
- v.参加者の不在時に清掃する、または、清掃しないことも選択肢となる

② 手指消毒液の設置

参加者が訪れる各所に手指消毒液を設置する

（食事会場、マッサージルーム、ミーティングルーム、廊下(フロア等を専有する場合)、その他）

③ チーム・団体の行動規範

- i.自室以外ではマスクを着用する
- ii.エレベーターのスイッチや階段の手すりに、素手で触れないようにする
- iii.ホテルのサウナ、フィットネスルーム、バー等に立ち入らない

④ 部屋割り

- i.個室を基本に、可能な限り絞った人数での宿泊とし、密を避けて設定する（対応できない場合は、参加者の対策や体調管理を徹底する）
- ii.部屋の換気を良くする（温度21度、湿度50～60%が推奨される）

⑤ 食事

- i.座席は、社会的距離(できるだけ2m、最低1m)を確保し、向かい合わせの配席はしない
- ii.十分に広い部屋がない場合、グループを分けて食事時間をずらす
- iii.食事は一人ずつ取り分けた状態で用意する
- iv.食事中、宿泊施設の方は部屋にいないようにし、片付けは食事終了後に行う
- v.ビュッフェ形式は、取り分けにより感染リスクが想定されることから見合わせる

⑥ ミーティング

- i.可能な限り、WEB会議システムの利用を検討する
- ii.対面にて実施する場合、部屋の換気に留意する
- iii.参加者は社会的距離（できるだけ2m、最低1m）を確保して着席する

4. 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必要があります。

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

チーム・指導者用 新型コロナウイルス対応チェックリスト

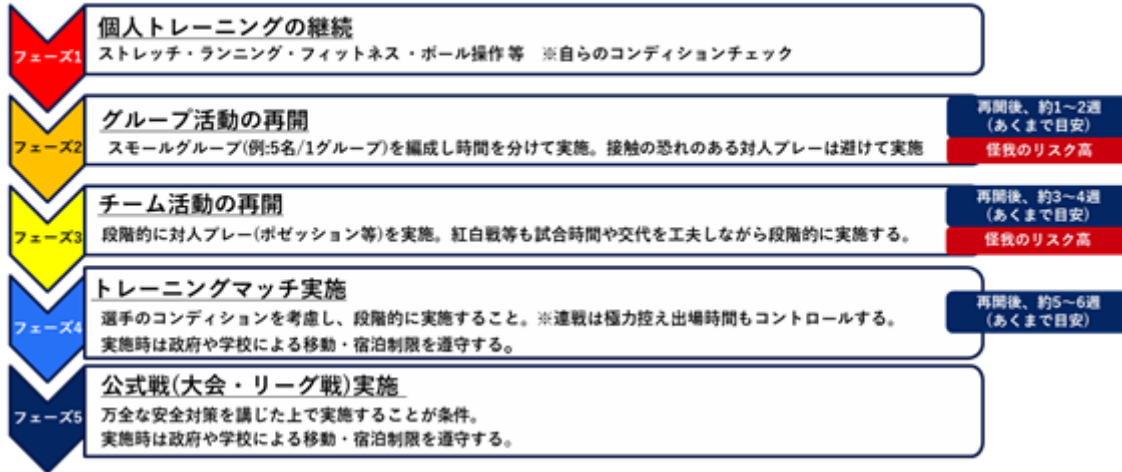
シーン	項目	チェック欄	備考
1 準備前	(1) チーム内において感染対策責任者を定め、所属協会・連盟担当者の連絡先を把握する。		
	(2) 活動する上での注意事項を関係する全ての力士共知し理解してもらう。（不安がある場合は参加を促す）		
	(3) チーム内の選手・スタッフの健康管理表を入手し、活動日まで健康チェックを行う。		
	(4) 選手が未成年の場合は、保護者が活動内容を理解しており、参加を了承している。（了承しない場合は無理に参加させない。）		
2 往復の移動	(1) マスクを着用する。		
	(2) 往復の交通（公共交通機関利用時にはラッシュ時や混雑している車両を避ける）		
	(3) 窓を開ける等、換気がよくなる工夫をする。		
	(4) 切符を買った際に使う指を消毒し、その際に使用した指で顔や目を触らない。		
	(5) 電車・バス等公衆の交通機関内において、席に他者と距離をとり、会話を控える。		
	(6) 目的地に到着後、特に手すりや手すりなど触れた手を手洗い、消毒、うがいをする。		
	(7) 到着後すぐに、できるだけ早く帰宅する。		
3 トレーニング 試合前	(1) 選手・指導者・スタッフは更衣室・トイレ・シャワー・洗面所・手洗いを済ませる。		
	(2) 選手・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) 練習場を消毒し、更衣室から早く出る。		
	(4) 更衣室など更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(5) 選手やスタッフが等が行わない。		
	(6) 円陣は行わない。		
	(7) ミニゲームの休憩・休憩を減らす、もしくは行わない。		
4 トレーニング 試合中	試合関係者のコミュニケーション、給水等		
	(1) 指導者・スタッフ、ベンチにいる選手はマスクを着用する。		
	(2) フレー以外の不要な接触を避ける（試合後の喜び、交代時の握手等）。		
	(3) ビッチ上でチームメイト、審判員と会話する際には距離に十分注意し会話をする。		
	(4) ベンチでの選手間の距離を保つ。		
	(5) ゼアの選手は、アップ時の他の選手との距離にも注意を払う。		
	(6) 水・氷を届けたカーラー・ボールに手を触れない。		
	(7) 水・氷を他の選手と共有しない。		
	(8) ボール、リボンなどの選手と共有しない。		
	(9) 汚れたタオルやタオルをベンチに置かない。		
	(10) ビッチ内でもマスクを着用し、3メートル離れ、手洗いをかまさない。		
	ハーフタイム・交代・退場時、試合終了後の対応		
	(1) 更衣室に戻る前に消毒を手洗い、うがいをする。		
	(2) 選手交代後においても消毒を手洗い、うがいをする。		
	(3) 退場や退場の際等、審判員と会話をする必要がなければ十分距離に十分注意する。		
	(4) 退場した選手を他の選手がむやみに接触しない。また、ビッチ外に当該選手を移動させる際は、おんぶや抱っこを避け、抱っこを使用する。抱っこ等をして当該選手を移動させた場合は、移動した選手は更衣室に消毒を行う。		
	(5) メディカルスタッフはフェイスシールドを着用する。		
	(6) 試合後のチーム、審判員との握手、相手チームベンチへの挨拶は行わない。		
	(7) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(8) 練習場を消毒し、更衣室から早く出る。		
	(9) シャワー・洗面所についてはローテーションを組んで交代で浴槽等の工夫をする。		
	(10) 試合会場を帰る際に、ゴミを適切に処分して処分するが、持ち帰る。		
5 トレーニング 試合後	(1) 手洗いうがいを徹底する。		
	(2) バランスの良い食事をする。		
	(3) 練習場に於いて行動記録を書く。		
	(4) 早くに就寝し、十分な睡眠時間を確保する。		
6 帰宅後の過ごし方	(1) 帰宅後3日以内にチームの中から感染が疑われる場合は、感染対策責任者に速やかにその旨を伝える。		
	手洗い場所		
	(1) 手洗い場にはポンプ式の液体または泡石鹸を使用すること。		
	(2) 手洗いは30秒以上「手の消毒」をする。		
	(3) 手洗いは手を拭いた後のペーパータオル（使い捨て）を必要に応じて用意すること。（利用者にマイナスイラストの持参を求めない）		
	(4) 手洗いが難しい場合は、アルコール等の手指消毒薬を使用すること。		
7 事後対応	更衣室、休憩スペース		
	(1) 更衣室には更衣室を閉鎖し、他の利用者と近づく必要はない。（更衣室の換気を行う場合は換気）		
	(2) 更衣室に更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(3) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(4) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(5) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(6) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(7) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(8) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(9) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(10) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(11) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(12) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(13) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(14) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
8 施設利用等の対応	洗面所		
	(1) トイレ内の便座の利用者が触れると考えられる場所（ドアノブ、洗面台のレバー等）については、こまめに消毒すること。		
	(2) トイレの蓋を開けた後、手洗いを完了する。		
	(3) 手洗いはポンプ式の液体または泡石鹸を使用すること。		
	(4) 手洗いは30秒以上「手の消毒」をする。		
	(5) 手洗いは手を拭いた後のペーパータオル（使い捨て）を必要に応じて用意すること。（利用者にマイナスイラストの持参を求めない）		
	(6) 手洗いが難しい場合は、アルコール等の手指消毒薬を使用すること。		
	更衣室、休憩スペース		
	(1) 更衣室には更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(2) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(3) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(4) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(5) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(6) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(7) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(8) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(9) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(10) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(11) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(12) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(13) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(14) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
9 施設利用等の対応	更衣室、休憩スペース		
	(1) 更衣室には更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(2) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(3) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(4) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(5) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(6) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(7) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(8) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(9) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(10) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(11) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(12) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(13) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(14) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
10 施設利用等の対応	更衣室、休憩スペース		
	(1) 更衣室には更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(2) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(3) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(4) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(5) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(6) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(7) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(8) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(9) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(10) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(11) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(12) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(13) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		
	(14) 更衣室は更衣室を閉鎖し、更衣室の扉を閉めてはローテーションを組む等の工夫をする。		

2. 「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（U12～U15 年代）＞

■ 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
ランニング or ドリブルでも可 (個人)	I	1-2週	1-2週	ゆっくり	少ない	ベース走 ジョギングorドリブル	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 （ドリブル）（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）
サーキット 形式 (個人) (グループ)	I	1-2週	1-2週	ゆっくり	少ない	ゆっくり	ピッチに複数ステーション（ボールワーク） ステーション間の移動も全てゆっくりなペースで行う
	II	2-3週	2-3週	中程度	中程度	素早く&ジョグ	ピッチに複数ステーション（ボールワーク） ボールワークは全力で行い、ステーション間移動はジョギング
	III	3-4週	4-5週	速く	多い	素早く&ラン	ピッチに複数ステーション（ボールワーク&ジャンプ等） 各ステーションを全力で行い、ステーション間も素早く移動
サッカー トレーニング (グループ) (チーム)	I	1-2週	1-2週	ゆっくり	少ない	有酸素低強度	パス&コントロール 5分×3
	II	2-3週	2-3週	中程度	中程度	有酸素中強度	4v2 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	有酸素高強度	4v4 + 2 GK (WBOX)（2分 インターバル1分）×5
サッカー トレーニング U-7～U-9 (個人) (グループ) (チーム)	I	1-2週		ゆっくり	少ない	ボールワーク系 > ゲーム形式（鬼ごっこなど含む）	
	II	2-3週		中程度	中程度	ボールワーク系 ≈ ゲーム形式（鬼ごっこなど含む）	
	III	3-4週		速く	多い	ボールワーク系 < ゲーム形式（鬼ごっこなど含む）	
トレーニング 要素 (個人) (チーム)	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の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（速度・距離・時間）で心拍数をチェックすることが大切!!

例として…
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

【ケガ予防のエクササイズ】

- ・ 継続的に実施
- ・ 休み中のトレーニング
- ・ 休み明けのウォーミングアップ
など



ケガ予防のエクササイズについては
JFAより発行しております「育成年代のコンディショニングプログラム」をご参照ください

2020年5月



<段階的トレーニングの具体例（U18 年代）>

※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	ランニング 筋トレ・体幹	OFF	ランニング 筋トレ・体幹	OFF	ランニング 筋トレ・体幹	OFF	
例2	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	ランニング	筋トレ・体幹	OFF	ランニング	筋トレ・体幹	OFF	

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・中 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 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	紅白戦 (時間限定)	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】時間限定での練習試合

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	練習試合 (時間限定)	リカバリー

⇒ 練習試合の導入。理想はこの週をもう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（バックアップ選手のケア）

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	練習試合 45×4	リカバリー (練習試合)

⇒ 紅白戦、練習試合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 練習試合

3. スポーツ活動再開時の新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防について (公益財団法人日本スポーツ協会資料より)

これから暑い日が続きます。これまでの新型コロナウイルス感染症対策とあわせて、熱中症予防対策が必要となります。特に、これまでの外出自粛の影響により、体力の低下や暑さに慣れていないこと、そして、マスクをつけてスポーツを行うと熱放散が妨げられることから、通常よりも熱中症のリスクが高くなりますので、より注意が必要となります。

スポーツ活動再開時の 新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防について

公益財団法人日本スポーツ協会 スポーツ医・科学委員会委員長 川原 貴

新型コロナウイルスの主な感染経路は、接触感染と飛沫感染だと考えられています。そのため、スポーツ活動時の対策としては、いわゆる三つの密を避けることはもちろん、次のことが重要です。

- 周囲の人と距離を空ける
- こまめに手洗いあるいはアルコール消毒を行う
- スポーツ活動に支障のない範囲でマスクを着用する



さらに、スポーツ活動再開時は、以下についての配慮が必要となります。

1) 体力低下と暑熱順化に配慮する※1

これまでの外出自粛の影響により体力が低下していること、暑さへ慣れていないことが想定されます。これらは熱中症発症のリスク要因となるため、スポーツ活動を再開する場合はくれぐれも無理のないよう慎重に、運動強度を調節し、適宜休憩をとり、適切な水分補給を心がけてください。

2) 日頃の体調管理と体調チェックを徹底する※2

体調が悪いと体温調節機能が低下し、熱中症につながります。日頃から睡眠、食事をしっかりと、生活リズムを整えるなど体調管理に配慮するとともに、スポーツ活動を行う前に必ず体調をチェックするように心がけてください。このことは、スポーツ活動中の熱中症予防はもちろん、新型コロナウイルス感染症対策にもつながります。

3) マスクを着用できない場合は

周囲の人との距離を十分に空ける※3

スポーツ活動中も飛沫の拡散を予防するため、できるだけマスクを着用することが望まれます。ただし、マスクをつけてスポーツを行うと呼吸がしづくなるため、これまでよりも運動強度を落として行うよう心がけてください。激しい運動を行うなどマスクが着用できない場合は、周囲の人との距離を十分に空けるよう心がけてください。

※1 スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック (日本スポーツ協会)

熱中症予防対策としては、基本的にはこれまでと同じです。スポーツによる熱中症事故は、適切に予防さえすれば防げるものです。熱中症予防の原則として「スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条」としてまとめています。
<https://www.japan-sports.or.jp/publish/tabid776.html#guide01>



※2 安全に屋内・屋外で運動・スポーツをするポイントは？ (スポーツ庁)

新型コロナウイルス感染症対策に関するスポーツを行う際のポイントとして、1) 運動やスポーツを始める前に行うこと(体調チェック)、2) 感染予防のための基本的な対応、3) 運動・スポーツの種類ごとの留意点がまとめられています。

<https://www.mext.go.jp/sports/content/000050039.pdf>



※3 スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン (日本スポーツ協会、日本障がい者スポーツ協会)

新型コロナウイルスへの感染防止策として、1) スポーツの種類に関わらず、スポーツ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を空けること、2) 飲食については、周囲の人となるべく距離を取って対面を避け、会話は控えめにする、3) スポーツを行っていない間についてはマスクを着用すること(スポーツ活動中は可能な範囲でマスクを着用すること)などが定められています。

<https://www.japan-sports.or.jp/news/tabid92.html?item=4158>



「N95」などの医療機関で使用される高性能マスクは通気性が悪く、スポーツ活動時の使用は勧められません。飛沫の拡散を予防することが目的となるため、普通のマスクで結構です。あるいは、マスクの代用としてネックゲイターやバンドナで顔を覆うなど工夫してください。疲れたらマスクを外して休憩を取りましょう。



4. スポーツ活動の意義（JFA の理念・ビジョン・バリュー）

新型コロナウイルスの影響下で活動が制限されていますが、活動の意義をもう一度確認しましょう。

【JFA の理念】

心身の健全な発達

【JFA のバリュー】

エンジョイ:スポーツの楽しさと

喜びを原点とすること

**この時期だからこそ、
スポーツ活動をする喜びや大切さがあります。
スポーツを楽しみ、喜びを感じ、心身の健全な
発展につなげましょう！**



新型コロナウイルスの影響下における競技会・試合運営の手引き

本手引きは、JFA 主催の国内競技会（全国大会等）を開催するにあたり、新型コロナウイルスの感染症対策の詳細な部分を想定して設定しています。

競技会・試合運営に携わる皆様に本手引きの内容を理解いただき、主管 FA、参加チーム、審判員を中心に連携をはかりながら、円滑な運営につなげていただき、試合成立へ向けてご協力くださいますようお願い申し上げます。

1. 事前の対応

主管 FA は、会場において感染対策の準備を行うとともに、参加チーム、審判員、メディア等に対し感染防止のために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。

(1) 感染対策責任者の設置

主管 FA 及び参加チームは、事前、試合日、事後に相互に連絡を取り合える環境を構築するため、それぞれ感染対策責任者を設置する。

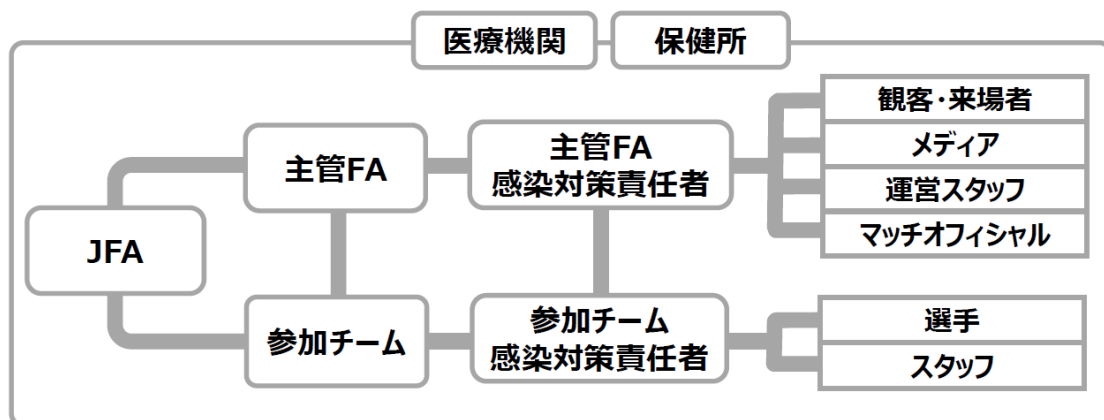
-1. 感染対策責任者の主な作業内容

主管 FA 及び参加チームの感染対策責任者の主な作業は以下のとおりとし、感染対策が実行されているかを確認し、改善を要する場合、その旨指示する。

主管 FA	① 競技会運営における感染対策の立案、必要に応じてチェックシートの見直し ② 競技会運営関係者および参加チーム、メディア等への感染対策計画の周知 ③ 手指消毒液設置の確認 ・手指消毒液の設置確認および切れていないか、不足箇所がないか適宜巡回し確認する ④ 関係者の体調管理の把握 ・チーム、審判団の体温を記入したものを管理 ・その他関係者の体温を記入したものを管理 ・体温計の管理（動作等） ⑤ 入場ゲートにおいて ・機器の管理、指導、作業チェック(サーモグラフィー、非接触体温計等の備品管理やスタッフの配置等)
参加チーム	① 移動、競技会期間中における感染対策の立案 ② 選手、チーム役員、その他関係者への感染対策の周知 ③ 手指消毒液設置の確認 ・手指消毒液の設置確認および切れていないか、不足箇所がないか確認する ④ 関係者の体調管理の把握 ・選手、チーム役員の体温を記入したものを管理、提出 ⑤ 入場ゲートにおいて ・選手、チーム役員全員の体温測定協力 ⑥ 換気の励行 ・移動、控室、ミーティングルームでの換気

-2. 参加者への連絡

感染対策措置として、JFA、主管 FA は以下項目からなる感染対策ルールを事前に連携して伝えます。
主管 FA 感染対策責任者は、参加チーム感染対策責任者、事前申請したメディア等の対応をします。
また、運営に関わる運営スタッフ、ボランティア、その他関係者全員に対しても同様に事前に伝えます。



(2) 感染対策ルール

競技会および試合運営に関わる方々は、以下の事項を遵守する。

-1. 感染対策ルール

- ① 自主的に参加を見合わせる（以下の事項に該当する場合）
 - ・体調が良くない場合(例：発熱、咳、喉の痛み、だるさ、味覚嗅覚の異常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場合
 - ・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 マスクを着用する
- ③ 咳エチケットに十分配慮する
- ④ 手洗い、手指消毒をこまめに行う
- ⑤ 社会的距離（できるだけ 2m、最低 1m）を確保する
- ⑥ 3 密（密閉、密集、密接）を避ける
- ⑦ 握手、抱擁などは行わない
- ⑧ フィールド上での唾・痰吐き、うがい等は絶対にしない
- ⑨ タオル、飲料ボトルなどの共用はしない
- ⑩ 健康チェックシートの提出
- ⑪ その他 JFA、主管 FA が示す注意事項を遵守する

-2. 参加対象者の特定（健康チェックシート提出予定者の特定）

参加チームは、3 週間前に競技会または試合に参加、帯同する選手、チーム役員等の対象者を特定し、用紙の配布等により健康チェックシートへの記入準備を開始する。

JFA、主管 FA は、必要に応じて参加チームより対象者リストの提出を求める。

-3. 健康チェックシート

以下事項を記載した健康チェックシートを回収し、健康状態について問題のないことを確認する。

- ① 氏名、生年月日、住所、連絡先（電話番号、Eメールアドレス）
 - ・個人情報の取扱いに十分注意する
- ② 競技会または試合開催 2 週間前から当日までの体温
- ③ 競技会または試合前 2 週間における以下の事項の有無
 - ・平熱を超える発熱
 - ・咳（せき）、のどの痛みなどの風邪症状
 - ・だるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）
 - ・臭覚や味覚の異常
 - ・体が重く感じる、疲れやすい等
 - ・新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触の有無
 - ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
 - ・過去 14 日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間が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

-4. 参加可能な健康状態について

競技会 または 試合開催 2 週間前から当日までの健康状態において 発症 及び 症状消失の状況が認められた場合、以下①および②の両方の条件を満たす状況であれば出場、参加が認められる。

- ① 発症後に少なくとも 8 日が経過している
- ② 薬剤*を服用していない状態で、解熱後および症状**消失後に少なくとも 3 日間が経過している

*解熱剤を含む症状を緩和させる薬剤

**咳・咽頭痛・息切れ・全身倦怠感・下痢など

※8 日が経過している：発症日を 0 日として 8 日間のこと

※3 日が経過している：解熱日・症状消失日を 0 日として 3 日間のこと

尚、上記に該当しない場合であっても PCR 検査または同等の検査(Smart Amp 法検査等)により陰性が確認されれば、参加可能とする。

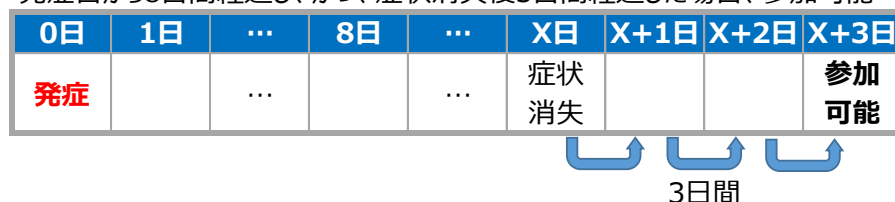
対象者への対応は以下のとおりとし、上記に該当しない場合は、各感染対策責任者が対応し、参加を自粛させ、最終的に主管 FA 感染対策責任者が情報を把握する。

選手、チーム役員：当該チーム感染対策責任者

運営スタッフ、メディア：主管 FA 感染対策責任者

期間計算のイメージ図

発症日から8日間経過し、かつ、症状消失後3日間経過した場合、参加可能



〔ケース〕

A

0日	1日	...	8日	...	10日	11日	12日	13日
-13日	-12日	...	-5日	...	-3日	-2日	-1日	0日
発症		...		...	症状消失			参加可能



B

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
-8日	-7日	-6日	-5日	-4日	-3日	-2日	-1日	0日
発症					症状消失			参加可能



C

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
-8日	-7日	-6日	-5日	-4日	-3日	-2日	-1日	0日
発症		症状消失						参加可能



-5. 乳幼児のマスク着用の考え方

日本小児科学会の見解（乳幼児のマスク着用の考え方）

- ① 乳幼児のマスク着用には危険があります。特に2歳未満の子どもでは、気をつけましょう
- ② 乳幼児は、自ら息苦しさや体調不良を訴えることが難しく、自分でマスクを外すことも困難です
- ③ また、正しくマスクを着用することが難しいため、感染の広がりを予防する効果はあまり期待できません
- ④ むしろ、次のようなマスクによる危険性が考えられます
 - ・呼吸が苦しくなり、窒息の危険がある
 - ・嘔吐した場合にも、窒息する可能性がある
 - ・熱がこもり、熱中症のリスクが高まる
 - ・顔色、呼吸の状態など体調異変の発見が遅れる

特に、2歳未満の子どもではこのような危険性が高まると考えます。子どもがマスクを着用する場合は、いかなる年齢であっても、保護者や周りの大人が注意することが必要です。感染の広がり予防はマスク着用だけではありませんので、保護者とともに集団との3密を避け、人との社会的距離を保つことも大切なことです。

(3) チームの移動

参加チームは、以下の点に留意して対応してください。

また、JFA、主管FAは、以下の点に留意して対応します。

-1. 飛行機、新幹線

- ① 考え方

- ・チームは常に健康状態をモニタリングしている集団であり、チーム単位での移動により感染対策を万全にする

② 航空機

- ・航空機内は、空気が約 3 分で、すべて入れ替わる換気のよい空間です
- ・当面、機内での距離をとった配席運用になるとされています

③ 新幹線

- ・新幹線の車内も、6～8 分ですべての空気が入れ替わる

-2. バスによる長距離移動

① バス会社への事前の依頼事項

- ・事前に車内を消毒する
- ・運転手の体調管理し、マスク、手袋を着用する

② バス車内での社会的距離

- ・バス内は密をさけるよう人数を極力減らし、着席する席の間隔を空ける（目安：定員 50% まで）
- ・長時間（2 時間以上等）移動の場合、複数台のバスにより密にならない状況を作るなどを検討する

③ その他の注意事項

- ・バス内ではマスクを着用する
- ・1 時間につき 3 回の換気を推奨として、窓を開けて換気する
- ・サービスエリア等での休憩時もマスクを着用し、感染予防に務める

-3. 近距離の移動

- ① チームの移動は、可能な限り公共交通機関の利用を避け、バス、乗用車等を利用する
尚、会場の駐車場利用については主管 FA の指示に従うこと

② 移動に際して、以下の点に留意する

- ・マスクを着用する
- ・長時間（2 時間以上等）移動の場合、複数台に分乗して選手間の社会的距離（できるだけ 2m、最低 1m）の確保を検討する
- ・1 時間につき 3 回の換気を推奨として、窓を開けて換気する

-4. 移動中の食事

- ① 感染及び濃厚接触を防ぐ観点から、移動中には食事を慎むことが推奨される。

- ・理由は、電車又はバスの車内は手狭であり、食事の際、マスクを外すことになるため

- ② 移動中に食事をとらざるを得ない場合、以下例のとおり感染防止に十分配慮する。

- ・車内でできるだけ距離をとる。また対面ですわらない
- ・車内の換気に留意する
- ・食事をする者以外は、マスクをする
- ・食事の直前に手指消毒を行う（手指衛生剤を車内に携行し、使用する）

- ・食事は、できるだけ短時間で済ませる

(4) チームの宿泊

参加チームは、感染リスクを回避するため以下の点に留意して対応します。

また、JFA、主管 FA は、必要に応じて以下の点に留意して対応します。

-1. 接触による感染リスクからの回避

宿泊施設の従業員や利用客との接触を減らし、感染リスクを減らす工夫をする

- ① 施設単位またはフロア単位での貸し切りを検討する
- ② 動線（共用の廊下やロビー等）、エレベーターについては、時間を指定することも検討する
- ③ 食事会場をチーム専用とすることができるか検討する
- ④ チームが使用する部屋は事前に消毒、換気する（宿泊施設への依頼）
- ⑤ チームの不在時に清掃する、または、清掃しないことも選択肢となる

-2. 手指消毒液の設置

チームが訪れる各所に手指消毒液を設置する

（食事会場、マッサージルーム、ミーティングルーム、廊下（フロア等を専有する場合）、その他）

-3. チームの行動規範

- ① 自室以外ではマスクを着用する
- ② エレベーターのスイッチや階段の手すりに、素手で触れないようにする
- ③ ホテルのサウナ、フィットネスルーム、バー等に立ち入らない

-4. 部屋割り

- ① 可能な限り絞った人数での宿泊とし、密を避けて設定する（対応できない場合は、選手同士の体調管理を徹底する）
- ② 部屋の換気を良くする（温度 21 度、湿度 50～60%が推奨される）

-5. マッサージルーム

- ① 室内を混雑させないように留意し、換気を良くする
- ② 順番が来るまで室内に立ち入らない
- ③ マスク、手袋等を用いて、感染を予防する
- ④ トレーナーは、マスク・手袋・手指消毒など標準予防対策をとった上で対応する
- ⑤ 手袋の手配が難しい場合等、1 行為 1 手洗い（アルコールジェルでの刷り込み含む）をしっかり行う

-6. 食事

- ① 選手の席は、社会的距離（できるだけ 2m、最低 1m）を確保し、向かい合わせの配席はしない

- ② 十分に広い部屋がない場合、グループ分けして食事時間をずらす
- ③ 食事は一人ずつ取り分けた状態で用意する
- ④ 食事中、宿泊施設の方は部屋にいないようにし、片付けはチームが退出した後に行う
- ⑤ ビュッフェ形式は、取り分けにより感染リスクが想定されることから見合わせる

-7. ミーティング

- ① 試合前を除き可能な限り、WEB 会議システムの利用を検討する
- ② 対面にて実施する場合、部屋の換気に留意する
- ③ 監督、コーチ、選手が、社会的距離（できるだけ 2m、最低 1m）を確保して着席する

(5) 会議・セレモニーの計画

感染防止のため、競技会開催にあたり付帯して行われる以下の会議やセレモニーの実施方法を検討する。

-1. 監督会議／代表者会議

監督会議、代表者会議を実施する場合は、以下の点に注意して対応する。

- ① 3 密を避けるため、原則として WEB 会議システムにて開催する
- ② WEB 会議システムでの開催が難しい場合は、参加チームへの連絡事項・注意事項等をメールで展開するなど、大勢の人数が一堂に会して 3 密にならないよう工夫する
- ③ ユニフォーム決定は、競技会開催前に参加チームよりユニフォーム写真を提出してもらい、その試合で着用する正副いずれか一方を JFA が事前に決定して参加チームに通知する

-2. 開会式

開会式を実施する場合は、以下の点に注意して対応する。感染対策により実施しないことも検討する。

- ① WEB 会議システムにて開催する
- ② 屋外、フィールド等にて行い、簡略化して行う
- ③ 登壇者、運営スタッフは、マスクを着用する
- ④ 握手は行わない
- ⑤ 集合写真の撮影は行わない

-3. 表彰式

表彰式を実施する場合は、以下の点に注意して対応する。感染対策により実施しないことも検討する。

- ① トロフィーは表彰プレゼンターとチームを代表した選手が、距離（2m 以上）を置いて立ち、授与のみ行う（フォトセッションは行わない）
- ② 賞状は表彰プレゼンターとチームを代表した選手が、距離（2m 以上）を置いて立ち、読み上げをせずに、授与のみ行う（フォトセッションは行わない）

- ③ メダル掛けは行わない（セレモニーとは別に一括してチームへ渡す）
- ④ 表彰プレゼンター、運営スタッフは、マスクを着用する
- ⑤ 握手は行わない

※プランを立てておいて、その時の情勢を見て判断する

2. 会場管理における感染対策

(1) 試合の開催方法

感染対策により安全に試合を行うには、以下 2 つの方法があります。

-1. 無観客試合（リモートマッチ）

無観客試合（リモートマッチ）は、来場者の人数を極端に少なくすることで、感染リスクを抑えることができます。

-2. 制限付きの試合（無料試合又は有料試合）

政府方針や自治体のガイドラインに従い、イベント開催規制が緩和されれば、一般の来場者、ファン・サポーターに対して一部の制限付きにより観戦機会を提供することも可能になります。

以下項目の実行が難しい場合は、開催地自治体において集会、イベントの開催許可された状況下にあっても、無観客試合（リモートマッチ）の開催を検討します。

(2) 3つのゾーン分け

会場内を 3 つのゾーンに分け、以下の目的により互いの接触を避ける動線管理を行います。

- ① できるだけ来場者の人数を少なくすることで、感染リスクを抑える
- ② ゾーン分けしておくことで、感染者が出た場合の影響範囲を限定する
- ③ とくに選手、チームスタッフと接触する可能性を最小化する

ゾーン 1	競技関連	・ピッチ及びピッチ周辺(テクニカルエリアを含む) ・選手入場口 ・選手及び審判員の更衣室
ゾーン 2	運営・メディア関連	・運営諸室 ・記者席を含むメディアスタンド
ゾーン 3	スタジアム外縁を含む来場者エリア（指定管理エリア）	

(3) 無観客試合（リモートマッチ）

来場者の人数を極端に少なくすることで、感染リスクを抑えることができます。

-1. ゾーン毎の動線管理

会場規模、来場者数を予測して対応する。

- ① ゾーン毎の動線を設定し、人と人の接触を限定する
- ② とくにチームとその他の方の接触を最小限に留めるために、ゾーン 1 動線の独立性に留意する
※チーム、審判員、メディア及び関係者、それぞれの動線を分散させることにより、1カ所に集中することによる密集・密接を避け、感染リスクを回避する

-2. 無観客試合（リモートマッチ）に来場できる方

ゾーン毎の来場者の人数を減らし、特に「ゾーン 1：競技関連」への来場者を限定する

1	両チーム 選手、チーム役員	12	警備員、係員
2	審判員	13	TV 中継関係者
3	マッチコミッショナー	14	JFA・両チームオフィシャルカメラマン
4	審判アセッサー	15	メディア（ペン記者、カメラ、ENG）
5	主管 FA スタッフ	16	他チームのスカウティングスタッフ
6	ボールパーソン	17	スカウティング映像制作会社
7	担架要員	18	ドーピング検査スタッフ
8	記録要員	19	警察・消防
9	演出・進行スタッフ	20	会場関係者(グラウンドキーパー等)
10	大型映像装置オペレーター	21	運営会社（看板、装飾等）
11	会場ドクター/看護師		

但し、上記以外の試合運営上の役割がある場合に限り、試合の1週間前までに主管FAに届けることとする

-3. 無観客試合（リモートマッチ）への来場をご遠慮いただく方

22	ファン・サポーター	26	選手、関係者の家族
23	来賓	27	選手仲介人、代理人、マネジメント会社
24	協賛社、スポンサー企業	28	その他、上記の計画に規定されていない人
25	マスコット		

但し、チームベンチ外選手が来場し、ゾーン 2 にとどまることは認められる

※ 選手等の家族については、主催者の判断により感染予防対策を遵守した上でゾーン 3 に入り観戦することは認められる、特に第 2 種以下の大会では選手等の家族の観戦を検討する

-4. JFA 役職員の立会、視察

JFA 役職員は、状況に応じて立会、視察することができる。事前集約の上、試合の 1 週間前を目途に JFA より主管 FA へ連絡する。

-5. 会場外でのファン・サポーターの集結を防ぐ

① ファン・サポーターへの事前告知

- ※ スタジアムまたはその周辺に来場しない
- ※ できるだけ家にとどまって、テレビ・ネット等を通じて応援する
- ※ 友人と一緒にテレビ・ネット観戦する場合も、対面にならず、会話を減らし、マスクをして社会的距離を確保する
- ※ 上記が遵守されない場合、試合延期措置等を検討することも考えられる

- ② 上記の観点より無観客試合においては、ファン・サポーターの皆様が自主的に作成された横断幕の会場内外への掲出をすることはできません
- ③ 主管 FA は、告知および調整にあたり、チームに協力を要請して対応する。

(4) 制限付きの試合

政府の方針や自治体のガイドラインが緩和され一部の制限が解除されている場合には、以下のとおり制限付きの設定をします。

-1. 観客への制限

① 無料・有料共通

- ・ 政府方針に則り運用する
※今後、感染状況により変更になる可能性があります。
- ・ 客席は、周囲との間隔として、1 席程度（前後左右）空ける
- ・ 9 月 19 日から 11 月末まで、感染対策上の要件を満たすことで、5,000 人を超え入場可能数の 50%までの入場者が可能となる（前項の政府資料を参照）
但し入場可能数が 17,000 人以上のスタジアムは 30%程度からの段階的な緩和に努める
- ・ 席割（ブロック）は、主管 FA が立案し、JFA が承認する
- ・ 主管 FA は、上記開催条件につき、あらかじめ施設（開催地自治体）の了解を得る
- ・ 会場収容人数の制限数には、未就学児童、車椅子席の付添人も含める
- ・ 立ち見席、芝生席は、上記ルールに準じることを条件に設置可とする
- ・ 総合案内所は、感染対策をした上で設置可とする
（フェイスシールド、スタッフとお客様の間のビニールシートの設置等については主管 FA 判断）
- ・ 入場時にサーモグラフィーまたは非接触体温計により検温し、37.5 度未満であれば入場することができる
（体温が 37.5 度以上の場合は入場をお断りする）
- ・ 保健所の積極的疫学調査（感染経路の聞き取り調査）にあたり、濃厚接触者に該当する可能性のある観客の情報の提供に協力するため、個人情報の管理を徹底した上で、観客の個人情報（氏名、電話番号等）、スタンドエリア内の観戦位置の情報提供の協力を求める

② 無料入場

- ・ 感染者が来場したことが発覚した場合を想定して、保健所の聞き取り調査に協力できるよう、来場者の座席が特定できるようにブロックやエリア表示を明確に示す

③ 有料入場

- ・ 感染者の中から試合観戦後に陽性反応者が発生した場合を想定し、保健所の積極的疫学調査（感染経路の聞き取り調査）に協力するため、指定席はチケット半券を保管するように案内する、また、自由席（ゾーン内自由席含む）は来場者の座席が特定できるようにブロックやエリア表示を明確に示す
- ・ 当日券は、オンライン販売のみとする。会場販売、店舗（コンビニ）等での直販は行わない
- ・ 体温計測により 37.5 度以上が発覚し入場をお断りするなど、画面上で新たな規約を表示し、同意を得た上で購入に進む手順をとる

-2. ゾーン毎の動線管理

- ① 上限人数は設けない
- ② 「ゾーン 1：競技関連」への来場者は 最小限になるようにする

-3. 「ゾーン 1：競技関連エリア」へのアクセス制限

「ゾーン 1：競技関連エリア」へのアクセスをご遠慮いただく方

26	選手、関係者の家族
27	選手仲介人、代理人、マネジメント会社
28	サプライヤー

-4. JFA 役職員等の立会、視察

- ① JFA 役職員等は、状況に応じて立会、視察することができる。
- ② 事前集約の上、試合の 1 週間前を目途に JFA より主管 FA へ連絡する。

-5. 応援スタイルについて

感染対策のため、ファン・サポーターのご理解とご協力が必要となります。

- ① 容認される行為は以下の通りです
 - ・ 横断幕掲出 ※掲出の際、密にならないよう十分配慮してください
 - ・ 拍手、手拍子
 - ・ タオルマフラー、ゲートフラッグ等を掲げる
- ② 禁止される行為は以下の通りです
 - ・ 声を出す応援
(禁止理由：飛沫感染につながるため)
例：指笛・チャント・ブーイング、トラメガ・メガホン・トランペット など道具・楽器の使用
 - ・ 太鼓・メガホン等の鳴り物
(禁止理由：鳴り物に合わせて声を出してしまうリスクがあるため)
 - ・ 大旗を含むフラッグを振る
(禁止理由：接触リスクがあり、フラッグが飛沫等で汚染され飛散するリスクがあるため)
 - ・ タオルマフラーを振る、もしくは回す
(禁止理由：接触リスクがあり、タオルが飛沫等で汚染され飛散するリスクがあるため)
 - ・ 人と接触する応援
(禁止理由：接触感染につながるため)
例：ハイタッチ・肩組みなど
 - ・ 「密」を作る応援
(禁止理由：飛沫感染・接触感染のリスクが高くなるため)
例：お客様がいる席での ビッグフラッグの掲出
※ただし、お客様がいない席に掲出する場合は容認される

-6. 観客、ファン・サポーターへの事前のご案内

- ① 無理な来場は、勇気をもって、見合わせてください

- ・体調がよくない場合（例：発熱、咳、喉の痛み、だるさ、味覚嗅覚の異常などの症状がある場合）
 - ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
 - ・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 入場ゲートで体温を測定し、37.5 度以上の場合は入場できませんので、あらかじめご了承ください
 - ③ 会場ではマスクを着用してください
 - ④ 会場でのマスクの配布はございませんので、各自ご準備ください
 - ⑤ 熱中症対策でマスクを外す場合は、社会的距離(できるだけ 2m、最低 1m)、咳エチケットにご配慮ください
 - ⑥ マスク着用を義務付けない例外は以下のとおりとします
 - ・乳幼児：着用しないことが望ましい（保護者の判断による）
 - ・上記除く未就学児：着用するかしないかは保護者の判断による
 - ⑦ 手洗い、手指消毒をこまめに行うようにしてください
 - ⑧ 会場では、社会的距離(できるだけ 2m、最低 1m)を確保するようにしてください(入退場時、トイレの列など)
 - ⑨ 観戦時は、座席（立見席・芝生席等含む）から移動することを禁止とします
（間隔を空けずに隣に座る、スタンド前方へ移動して選手に声をかける等）
 - ⑩ スタジアムの外でも、社会的距離（できるだけ 2m、最低 1m）を確保することはもとより、大声での発声、歌唱や声援、密集等の感染リスクのある行動を回避してください
 - ⑪ アルコール飲料の持ち込みは禁止とさせていただきます
 - ⑫ 保健所の積極的疫学調査にあたり、濃厚接触者に該当する可能性のある観客の情報の提供に協力するため、個人情報の管理を徹底した上で、観客の個人情報（氏名、電話番号等）、スタンドエリア内の観戦位置の情報提供に協力してください

(5) チケットिंग

制限付きの試合開催の期間は、政府方針に則り以下の通りに計画して下さい。

- ① 周囲との間隔 1 席程度あける
- ② 9 月 19 日から 11 月末まで、感染対策上の要件を満たすことで、5,000 人を超え入場可能数の 50%までの入場者が可能となる（前項の政府資料を参照）
但し入場可能数が 17,000 人以上のスタジアムは 30%程度からの段階的な緩和に努める
- ③ 席割は主管 FA が立案し、JFA が承認のうえ決定する
- ④ 来訪チーム応援席は設置する
 - ※ 主管 FA は上記開催条件につき、あらかじめ自治体の了解を得る
 - ※ 会場収容人数には、未就学児童、車椅子席の付添人も含める
 - ※ 立見席、芝生席は、上記ルールに準拠することを条件に設置可とする
 - ※ 総合案内所：感染対策（マスク着用義務、フェイスシールド、スタッフとお客様の間のビニールシートについては主管 FA 判断）をした上で設置可とする

- ※ 37.5 度以上が発覚し入場をお断りするなど、画面上で新たな規約を表示し、同意を得た上で、購入に進む手順を取ることにする

(6) 会場管理

-1. 会場の衛生管理

- ① 手指消毒液
 - ・使用するすべての部屋または各フロアの動線上に手指消毒液を設置する
- ② 石鹼
 - ・トイレの手洗い場には、石鹼（液状ポンプ型が望ましい）を用意する
- ③ ペーパータオル
 - ・ペーパータオルの設置は主管 FA の判断として、設置する場合はゴミ回収等の衛生面に注意する
- ④ チームエリアの消毒
 - ・換気を十分に行い、机、イス、ドアノブ等を可能な限り消毒する
- ⑤ ドアの開放
 - ・ドアノブに触れる頻度を下げするため、ドアはできるだけ開けたままとする

-2. 来場者の入退場管理（関係者）

- ① 検温ポイント
 - ・会場の管理エリアの入口を極力 1 箇所限定し、チェック要員を配置し検温チェックを徹底する
 - ・検温し、37.5 度未満の場合は入場することができる（37.5 度以上の場合、入場をお断りする）
 - ・再入場の際も検温する（検温済みの方を識別する方法を工夫する）
- ② すべての入口に手指消毒液を設置する
- ③ 来場者名簿を利用して、来場時刻、退場時刻を管理する

-3. 観客の入退場管理

- ① 待機列が「密」にならないよう工夫する
例：ブロック毎に入場時間を分ける、開門時間を早める、間隔を空けることの呼びかけ、喋らないことの呼びかけ
- ② 入場時にサーモグラフィーまたは非接触体温計により検温し、37.5 度未満であれば入場することができる
 - ※ 体温が 37.5 度以上の場合は、別箇所へ移動していただき、再度検温し、37.5 度以上の場合は、入場をお断りする
 - ※ 再入場の際も検温する（検温済みの方を識別する方法を工夫する）
 - ※ 入場をお断りするお客様の連絡先を把握する
- ③ 入口に手指消毒液を設置する

- ④ 手荷物検査を行う場合は、お客様ご自身に荷物を開けてもらい、お客様の荷物には直接触らない
- ⑤ 保健所の 積極的疫学調査 を行うにあたり、濃厚接触者に該当する可能性のある観客の情報提供するため、また、陽性反応者との接触機会を告知し、更なる感染拡大防止につなげるため、観客の中から陽性反応者が確認された場合の対応を考慮し、以下の通りとする
 - ・観客の個人情報（氏名、メールアドレス、電話番号）を把握する
 - ・観客見込みを想定し、定員管理できるよう開放するスタンドエリアを管理する
 - ・スタンドエリア内の観戦位置を把握するため、位置がわかるように明示する（既存の席番、ゲート・ブロック位置、表示のない場合にブロック表示を設定）
 - ・氏名などの個人情報は非公開とした上で、陽性反応者の観戦位置を公表する
 - ・実施方法：スマートフォンのアプリ等により観客の個人情報を提供していただく
 - ・条件：もしも、来場者の中から陽性反応者が確認された場合に以下 A～B の対応をするため、観客の個人情報を提供していただいた上で、観戦していただく。（事前告知 および 入場口等に掲示）
 - A：氏名などの個人情報は非公開とした上で感染者の観戦位置を公表するとともに、観客に対しメールにて情報提供する
 - B：迅速に積極的疫学調査を行うため、保健所等の公的機関に個人情報を提供する
- ⑥ ゲートスタッフは、券面チェックのみ実施し、お客様にもぎってもらう
- ⑦ 飲料の移し替え(実施する場合) は、カップを触る前にお客様に消毒してもらうなど衛生管理に配慮する
- ⑧ お客様への配布物がある場合、不特定多数の方が触れないように管理し、定期的に手指消毒をしたスタッフが配布する

-4. 場内放送、大型映像装置の運用

- ① 操作室に 3 密が生じないよう、最少人数での運用を工夫する
 - ・操作室では必ずマスクを着用する
- ② 告知の実施については、通常通り実施する。また、新型コロナウイルス感染症対応に関する注意・お願い告知を随時行う

-5. 場内／場外売店

- ① リモートマッチの場合
 - ・場内／場外売店は設置しない
- ② 制限付き試合の場合
 - ・飲食販売は容認される（ただし、アルコール販売は状況により判断する）
 - ・グッズの販売は容認される
 - ・販売員は、マスク、手袋を着用する

-6. 場内／場外イベント

- ① リモートマッチの場合

- ・ 場内／場外イベントは実施しない

② 制限付き試合の場合

- ・ イベントを開催する場合は、社会的距離（できるだけ 2m、最低 1m）に十分に配慮すること
- ・ 触れ合うことによる感染リスクが伴うマスコットの場外またはコンコースでのグリーティング、サイン会などは実施しない
- ・ チラシ等を配布する場合、配布要員はマスク・手袋を着用し、社会的距離（できるだけ 2m、最低 1m）を保って行う（任意により、フェイスシールドを着用し、飛沫感染を防止する）

-7. 喫煙所

- ・ 原則、喫煙所は、設置しない

-8. スタジアム内外の掲出及び装飾

① リモートマッチの場合

- ・ JFA が指定する大会タイトルバナー、スポンサー看板、スポンサーバナー等を掲出することができる
- ・ ファン・サポーターによる横断幕の掲出は、制作・受け渡し時等における感染防止の観点から、クラブが預かって掲出することを含めて、行わないこととする

② 制限付き試合の場合

通常の試合通り設置可能

-9. 退場時

「密」にならないよう工夫する。 例：時差退場、場内アナウンスによる呼びかけ

(7) 会場の諸室環境

主管 FA は、以下の点に留意して会場を設営します。

これら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。マスクの着用等により自己防衛をした上で競技会に参加してください。

また、各諸室の窓、ドアの開放、運営関係者及びチーム関係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ので、こまめな水分補給を心掛けましょう。

-1. 諸室

運営諸室において、以下のとおり設定する。

- ① 各部屋に手指消毒液を設置する
- ② 全てのドア及び窓を開け、3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
- ③ ドリンクを冷やすためのドブ漬けは使用しない
- ④ 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
- ⑤ 喫煙所は設けない

-2. 手洗い場所

関係者、参加チームの選手・スタッフ、マッチオフィシャルが競技会の際に手洗いをこまめに行えるよう、以下のとおり設定する。

- ① 手洗い場にはポンプ型の液体または泡石鹸を用意する
- ② 「手洗いは 30 秒以上」等の掲示をする
- ③ 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。）
- ④ 手指消毒液を設置する

-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、以下のとおり設定する。

- ① 便器の蓋を閉めて汚物を流すよう表示する
- ② 手洗い場にはポンプ式液体または泡石鹸を用意する
- ③ 「手洗いは 30 秒以上」等の掲示をする
- ④ 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。）
- ⑤ 手指消毒液を設置する

-4. ロッカールーム

ロッカールームは 3 密が揃い、感染リスクが比較的高いと考えられるため、以下のとおり設定する。

- ① 広さにはゆとりを持たせ、選手同士が密になることを避ける
- ② ゆとりを持たせることが難しい場合は、一度に入室する参加者の数を制限する、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

- ③ 室内又はスペース内で複数の参加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、マッサージベッド等）については消毒する
- ④ 一日に同会場で複数試合を行う場合は、試合終了毎に消毒する
- ⑤ 換気扇を常に回す、2つ以上のドア、窓を開けっ放しにして常時換気を行う
- ⑥ チームの注意事項
 - ・選手及びスタッフはマスクを着用し、会話を最小限に留める
 - ・選手及びスタッフ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
 - ・選手及びスタッフはシャワーを交代で使用し、密集を避ける

-5. 審判控室

審判控室について、以下のとおり設定する。

- ① 広さにはゆとりを持たせ、審判員同士が密になることを避ける
- ② ゆとりの確保が難しい場合は、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
- ③ 室内又はスペース内で複数の参加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
- ④ 換気扇を常に回す、2つ以上のドア、窓を開けっ放しにして常時換気を行う
- ⑤ 審判員の注意事項
 - ・審判員はマスクを着用し、会話を最小限に留める
 - ・審判員は審判控室の滞在時間を短くするため着替えに限定する
 - ・審判員はシャワーを交代で使用し、密集を避ける
 - ・審判員同士のミーティングは会場で3密とならないスペース等を探して実施する

(8) 試合会場の設営、撤去

-1. 試合日以外に設営作業を行う場合

- ① 作業開始前に体温を測定する
- ② 予め作業に参加する者の名簿を用意し、来場時刻、退場時刻を管理する
 - ・感染者が出た場合、直ちに連絡がとれるよう、連絡先を把握しておく
- ③ 作業に参加される方の「確認書（仮称）」の運用を検討する
 - ・直近2週間の体調不良や濃厚接触がなかったこと等の確認を書面で行う
- ④ 全員が利用可能な場所に、手指消毒液を設置する

-2. 撤収作業

- ① 予め作業に参加する者の名簿を用意し、来場時刻、退場時刻を管理する
 - ・感染者が出た場合、直ちに連絡がとれるよう、連絡先を把握しておく

-3. ゴミの廃棄方法

- ① ゴミを収集する際は、マスクや手袋を必ず着用する
- ② ゴミはビニール袋に入れて密閉して縛り、廃棄する
- ③ マスクや手袋を脱いだ後は、必ず石鹸と流水で手を洗い、手指消毒する

3. 競技運営における感染対策

(1) 参加チーム、審判員、及び競技

-1. スタジアムへの到着

- ① 両チームは、競技会規定の指定時刻までに会場に到着する
- ② 審判員は各自到着し、試合終了後、各自退出する

-2. 試合当日の体温測定

参加チーム及び審判員は、以下のとおり対応する。

経過	参加チーム(選手・チーム役員)	審判員
① 毎日の定時の検温	変わらず実施する	変わらず実施する
② 当日の検温	会場到着以前にチーム全員の体温を測定する	会場到着時に入場口の検温所で検温する
③ 37.5℃以上の場合	・ 当該者は、会場に來場しない ・ もしも、会場へ向かっている間に発熱した場合は、タクシー等で、自宅またはホテルに戻る	・ 会場の管理エリア内に入ることはい
	・ 参加チームの感染対策責任者は、主管 FA の感染対策責任者と情報共有する	・ 検温所の担当スタッフは、主管 FA の感染対策責任者と情報共有する
	・ 主管 FA の感染対策責任者は、マッチコミッショナーに報告する	・ 主管 FA の感染対策責任者は、マッチコミッショナーに報告する
	・ 新型コロナウイルス感染症の疑い症状がある場合、帰国者・接触者相談センター等へ連絡し相談の上、医療機関を受診し、検査等の適切な処置を行う ・ 疑い症状がない場合、適切に経過観察する	・ 新型コロナウイルス感染症の疑い症状がある場合、帰国者・接触者相談センター等へ連絡し相談の上、医療機関を受診し、検査等の適切な処置を行う ・ 疑い症状がない場合、適切に経過観察する

-3. 参加チーム及び審判員全員に求められること

[感染対策ルール](#) を遵守する。

-4. 更衣室（参加チーム及び審判）

- ① 更衣室内でも社会的距離（できるだけ 2m、最低 1m）を確保する
 - ・ 空いている部屋があれば追加の更衣室として利用する（先発と控えて分ける等）
 - ・ 追加の更衣室が難しい場合、時間をずらすなどの工夫をする
- ② 更衣室の滞在時間を、できるだけ短時間に減らす（目安：各自 30～40 分）
- ③ 更衣室内では、必ずマスクを着用する

- ④ タオル、飲水ボトル等は、個別利用することとし、共用しない
また、クーラーボックス（クーラーバッグ等を含む）を使用して飲水ボトル・氷を保冷する場合は、本体、飲水ボトル、冷却水等に触れることによる接触感染リスクが高まることから、以下のとおり徹底する。
- ・健康チェックシートにより体調管理した担当者を特定し、クーラーボックスおよび飲水ボトル・氷等に触れる前に手指消毒、手洗いを十分に行い、管理する
 - ・管理担当者以外の不特定多数の人が、クーラーボックス本体およびその中の飲水ボトルや氷に直接触れない
 - ・飲料の受渡しについては、クーラーボックスの外に出し、取りやすい状態に並べて各自がとっていく（不特定多数の人が同一の飲水ボトル等に触れないようにする）
 - ・口を付けフタを開封した飲水ボトル等をクーラーボックスに戻すことは、絶対にしない
- ⑤ シャワーは、一基ずつ間隔を空けて使用することを原則とする
- ⑥ 人数が多い時は、時間帯をずらして使用することで、人と人の間隔（できるだけ 2m、最低 1m）を確保する
- ⑦ アイスバスは対面とならないよう、一人ずつもしくは少人数で使用する。
- ※ 社会的な距離（できるだけ 2m、最低 1m）を保ち、顔の粘膜を不用意に触ることがないように注意する
 - ※ 定期的に水槽の水を入れ替え、清掃を徹底する
 - ※ 風呂水専用塩素剤等の使用も検討する
- ⑧ サウナの使用は禁止する

-5. 選手の治療、マッサージ

- ① トレーナーは、マスク・手袋・手指消毒など感染対策をとった上で対応する
- ② 環境（使用する器具等）の消毒を行うこと
- ③ チームドクターや会場ドクターが新型コロナ感染を疑う徴候のない選手の外傷に関して診察を行う場合には、感染対策（マスク・手袋の着用）を行う

-6. 競技用具、備品の消毒

- ① 試合開始前にボール、コーナーフラッグ、ゴールポストを消毒する
- ② ボールは、ハーフタイムにも消毒する

-7. ボールパーソン、担架要員

- ① 無観客試合でのボールパーソン、担架要員は、大人が担当するように検討する
 - ・ボールパーソンの人数をできるだけ少なくする方法を検討する
- ② マスク・手袋の着用
 - ・マスク・手袋を着用し、社会的距離（できるだけ 2m、最低 1m）を保つ
- ③ フェイスシールド
 - ・フェイスシールドは主管 FA 判断により着用することができる

-8. フィールドインスペクション

マッチコミッショナー、主管 FA、審判員は、マスクを着用し 3 密を避けて社会的距離（できるだけ 2m、最低 1m）を保って短時間に行う

-8. マッチコーディネーションミーティング

3 密を避けるため、通常のマッチコーディネーションミーティングは、実施しない。

但し、マッチコミッショナー、主管 FA、両チーム運営担当、審判員は、3 密を避けて、短時間に個別の簡単な打合せを行うことができる。

主管 FA は、マッチコミッショナー、両チーム運営担当、審判員に対し、試合運営の留意すべき事項を書面にまとめて事前に伝達する。

〔主な感染対策確認内容〕

- ・試合前、試合後に相手チーム、審判団との握手は実施しない
 - ・両チームベンチへの挨拶を実施しない
 - ・倒れた選手に手を貸さない
 - ・口に含んだ水を吐かない
 - ・水・氷を溜めたクーラーボックスを共用しない
 - ・ピッチ上で密集密接（手をつなぎ、肩を組む）となる円陣は行わない
 - ・ピッチ上でチームメイト、審判員と会話する際にも互いの距離についてしっかりと配慮する
 - ・ピッチ内でも咳エチケットを守り、つばを吐く、手鼻をかむなどの行為を行わない
 - ・ベンチではマスクを着用し、会話を控える
 - ・エスコートキッズは実施しない
 - ・得点時にハイタッチ、抱擁を行わない
 - ・ボトルを共用しない
 - ・タオルを共用しない
- 尚、密集、密接にならずに社会的距離（できるだけ 2m、最低 1m）を保って円になって集まることは認められる

-9. 試合開始前のウォーミングアップ

- ① 室内練習場等でのウォーミングアップ
 - ・選手、チーム役員は、マスクをしなくてよい
 - ・換気に留意する
- ② ピッチ上でのウォーミングアップ
 - ・選手、チーム役員は、マスクをしなくてよい
 - ・審判員はマスクをしなくてよい
- ③ スタンドへのボールやプレゼントの投げ込むような行為をすることはできない

-10. 試合開始前の、審判団による選手チェック及び用具チェック

- ① 各チームの更衣室前（通路が狭い場合は屋外で実施）で副審が実施。
- ② 副審はマスクを着用

-11. 選手及び審判団のピッチ入場～キックオフ

- ① 選手集合スペース

- ・選手集合スペースは、チームごと別々に設定し、チーム選手、審判員等が社会的距離（できるだけ 2m、最低 1m）を保ち、密にならないスペースを確保する
- ② 入場動線、入場順
 - ・入場前の混雑を防ぐため、両チーム及び審判員はそれぞれに入場する
 - ・同一の動線となる場合は、審判、チーム A、チーム B の順に別々に入場する
- ③ リスペクト旗の入場及びエスコートキッズは行わない
- ④ マスコットの入場、子供を抱っこしての入場も不可
- ⑤ 握手セレモニー、ペナント交換、選手や審判員の表彰、来賓などによるキックオフセレモニー等は行わない
- ⑥ チームの集合写真撮影は認められる、但し、社会的距離（できるだけ 2m、最低 1m）を保つこと
- ⑦ コイントスは主審及び両チームのキャプテンにより実施する、但し、社会的距離（できるだけ 2m、最低 1m）を保つこと
- ⑧ ピッチ上で密集密接（手をつなぐ、肩を組む）となる円陣を組むことは行わない
尚、密集、密接にならずに社会的距離（できるだけ 2m、最低 1m）を保って円になって集まることは認められる

-12. スポンサーの露出

- ① 広告看板、バナー等は、通常の試合と同様に掲出される
- ② 会場への来場者増につながらず、かつ社会的距離（できるだけ 2m、最低 1m）を保つ演出は容認される

-13. チームベンチ

- ① 1 席空けて座る
- ② 入り切らない場合は、ベンチを増やして対応する
または、主審および両チームで事前に合意した場所で待機を設定する
- ③ 一日複数の試合が行われる場合は、入れ替え時に消毒液でベンチシートなどを拭き取る
- ④ ベンチの選手及びチーム役員は、マスクを着用する
但し、テクニカルエリアで指示を送る際は、マスクを外してよい
競技中については、プレー及びアップ時以外はマスク着用とする
- ⑤ 不要な会話・接触は控える
 - ・「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント（厚生労働省 2020 年 5 月 29 日）
 - ・高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも 2 m 以上）が確保できる場合には、マスクを外してよい
- ⑥ ベンチの選手及びチームスタッフはマスクを着用する
 - ・チーム役員が、テクニカルエリアで指示を送る際は、マスクを外してよい

-14. 試合中の飲水

- ① 原則飲水ボトルの共用を避ける
 - ・たとえ口が直接触れなくても唾液が飛ぶ可能性があり、感染の危険性はある
 - ・ペットボトルでのピッチレベル設置使用可（但し、スクイズボトルタイプのキャップに交換する）但し、使用したペットボトルは必ず破棄すること
- ② 氷水にスポンジを入れて体を冷やすことは、体を冷やすだけであれば容認される
但し、スポンジで顔を拭うことは行わない
- ③ 選手が口を付けフタをしたボトル等をクーラーボックスに戻すことは、絶対に避ける

-15. 飲水タイム

- ① 飲水ボトルの共用を避けることから、十分な水分補給の機会が見込めないため、W B G T の数値に関係なく飲水タイムを設定し、パフォーマンス向上につなげる
尚、飲水ボトルの共用を避ける措置が可能であれば、主催者の判断により飲水タイムを設けずに対応することもできる
- ② 「熱中症対策ガイドライン」に基づき、W B G T の数値が条件に達した場合は、Cooling Break を実施する

-16. ゴールセレブレーション

- ① 社会的な距離（できるだけ 2m、最低 1m）を保って実施する

-17. ハーフタイム

- ① 選手、チームスタッフ、審判員等の引き上げ動線が混雑しないよう、予め確認する
- ②グラウンドの補修は、通常と同様に実施される
- ③ ボールを消毒する

-18. 試合終了時のセレモニー

両チーム 及び 審判員はピッチ中央に集まる。

但し、社会的距離（できるだけ 2m、最低 1m）を保つよう十分配慮する。

- ① チームとして集まって自宅等で観戦しているファン・サポーターに挨拶する等を行う場合、社会的距離（できるだけ 2m、最低 1m）を確保すること
 - ・握手、ハイタッチ、抱擁は行わない
 - ・選手、チームスタッフ、審判員は、各自で更衣室に戻る
- ② その他注意事項
 - ・試合後のスタンド内に選手・スタッフが上がったのセレモニーは禁止
 - ・入場ゲート周辺での見送りセレモニーについても禁止

-19. ドーピングコントロール

- ・検査員は手洗い又はアルコール等による手指消毒を徹底する
- ・検査員は検査中マスク、フェイスシールド、ゴム手袋を常時着用する

- ・ 検査員は可能な限りアスリートとの距離をとり対応する
- ・ 換気することが可能な場所においては、換気を行う
- ・ 検査にて使用する備品類のアルコール等による消毒を徹底する

※関係者は、上記の他、別途の詳細ガイドラインを参照のこと

参考：公益財団法人日本アンチ・ドーピング機構（JADA）公式 WEB サイト

<https://www.playtruejapan.org/topics/2020/000453.html>

(2) 来賓対応

-1. 来賓全員に求められること

[感染対策ルール](#) を遵守する

-2. 主管 FA は予め、来場者の一覧表を作成し、当日の管理に役立てる

- ① 来場時刻、退場時刻を記録する
- ② 感染者が発生する場合に備えて、来場者全員の連絡先を把握しておく

-3. ケータリング

- ① ビュッフェ式の食事提供は行わない
- ② 食事を提供する場合は、ランチボックス形式とする
- ② ドリンク提供（アルコールは除く）はサーブするスタッフを配置する、もしくは、ペットボトルで提供する
- ③ アルコールの提供は、社会的状況を鑑みて判断する

-4. 貸し出し物

- ① ブランケット等の貸し出しは行わない

(3) メディア対応

試合を取材するメディアに対しても、事前に感染対策を周知し、次に記載されている内容を遵守するように伝えます。

-1. メディア全員に求められること

[感染対策ルール](#) を遵守する

-2. 試合取材における必須事項

競技会・試合の取材申請を事前に締め切ることにより、取材者の人数調整が可能となり、試合会場の設備に合わせて、3密を避けることにより、感染リスクを下げることができます。

- ① すべてのメディアが JFA への事前申請を必須とする
- ② 取材活動ができる人数制限を設け、取材許可されたメディアのみ会場内での取材を可とする
- ③ メディアは、健康チェックシートに必要事項を記入し提出する
- ④ 受付時の検温により体温が 37.5 度以上の方、体調不良者は、取材活動をお断りする

-3. 会場内の対応について

- ① メディア入口、メディア動線は、チーム・審判と完全に分け、接触がないようにする
- ② スタジアムでのメディア受付開始時刻は以下の通りとする
 - ・ 記者 フォトグラファー／ENG クルー （試合開始 60 分前～）
- ③ 各メディアは受付終了後、所定の取材位置へ速やかに移動し、控室の使用をすることはできない（控室はフォトグラファー／ENG クルーの荷物置き場がない場合にのみ使用、デスクワークや滞在は避ける）
- ④ 会場内では、上記留意点を必ず心がける

-4. 記者席での取材活動

- ① 取材活動が許可された記者については、指定された記者席で取材活動をおこなう
 - ・ 隣の記者との間隔は、社会的距離(できるだけ 2m、最低 1m)を空けて着席する
 - ・ 主管 FA 広報担当者は、各メディアの座席位置を指定し把握する

-5. ピッチレベルでの撮影（取材活動）

- ① ピッチレベルの撮影位置は、両ゴール裏エリアのみとする。
 - ・ 撮影位置の間隔は、社会的距離(できるだけ 2m、最低 1m)を空けて設置し、各メディアの位置を把握する
 - ・ 撮影者(フォトグラファー、ENG クルー)はいかなる理由があってもベンチ付近に立ち入ることはできない
- ② 試合前の入場セレモニー等の撮影は、JFA 公式フォトグラファー／ENG（オフィシャルビブス着用者）及び当日の中継局のみ撮影を許可される
- ③ 試合中に決められた撮影位置からの移動は禁止する（ウォーミングアップ含む）

-6. 試合終了後の対応

- ① 監督記者会見および選手の取材は対面では行わず、WEB 会議システムにて実施する
- ② WEB 会議システムが困難な場合、以下の通りの対応とする
 - ・ 監督・選手、メディア関係者は常時マスクを着用し、不必要な会話を控える
 - ・ 監督・選手とメディアが交わらないよう、かならずエリアをプラ柵・テープなどで仕切る
 - ・ 監督・選手とメディアの距離は 2m 以上取る。取材者同士も最低 1m の間隔を保つ
 - ・ 最小限での対応とするため、記者 1 名、テレビ局 1 名が代表質問を行い、コメント・素材はメディア関係者同士で共有する
 - ・ フォトグラファーは試合終了後の対応エリアに入らない
 - ・ できるだけ換気の良い場所で取材を行う
 - ・ できるだけ短い時間で取材を終える
- ③ すべてのメディアは、試合終了後 1 時間以内を目途に会場から退出する

4. 事後対応

競技会終了後、以下の通り対応します。

-1. 健康チェックシートの保存

主管 FA は、万が一、感染が発生した場合に備え、個人情報の取扱いに十分注意しながら、競技会当日に参加した選手、スタッフ、メディア、運営関係者から提出された健康チェックシートに保存期間（少なくとも 1 ヶ月）を明記し、保存します。また、保存期間経過後、健康チェックシートを廃棄します。

-2. 参加チームの状況確認、対応

競技会終了後 14 日以内に、各チームの感染対策責任者に連絡を取り、具合の悪い選手・スタッフがいないか確認します。万が一、運営スタッフの中から競技会終了 14 日以内に新型コロナウイルス感染症の症状が出た場合には、帰国者・接触者相談センターやかかりつけ医、地域の相談窓口にご相談します。その後、新型コロナウイルスの陽性反応となった場合は、保健所の指示に従うとともに、主管 FA は JFA に報告します。

また、チームから感染者発生が報告があった場合にも、同様にその旨 JFA に報告します。