



部活動における感染防止を図るための 競技種目別活動事例集

令和3年2月5日
群馬県教育委員会

【作成協力】
群馬県高等学校体育連盟
群馬県高等学校野球連盟

目 次

1	陸上競技	1	13	登山	14	25	フェンシング	26
2	バスケットボール	2	14	バドミントン	15	26	テニス	27
3	バレーボール	3	15	スキー	16	27	空手道	28
4	ソフトテニス	4	16	スケート	17	28	アーチェリー	29
5	卓球	5	17	ダンス	18	29	カヌー	30
6	ラグビー	6	18	柔道	19	30	ボート	31
7	サッカー	7	19	剣道	20	31	ホッケー	32
8	ハンドボール	8	20	レスリング	21	32	なぎなた	33
9	ソフトボール	9	21	弓道	22	33	少林寺拳法	34
10	水泳	10	22	自転車競技	23	34	野球（硬式・軟式）	35
11	体操（体操・新体操）	11	23	ボクシング	24			
12	相撲	13	24	ウエイトリフティング	25			

1 中央競技団体のガイドラインにおける主な感染防止対策	
出典	(公財)日本陸上競技連盟 『陸上競技活動再開のガイダンス 日常活動について』
<p>(屋外)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・トレーニング中の、不要な私語や大声での会話は控える。 ・身体接触を避ける。 ・ソーシャルディスタンス（できれば2m、最低でも1mの距離）を保てない集団での練習は極力避ける。 ・スターティングブロック、投てき物、バトン、跳躍のマットなどを使用したときには、不用意に手で顔などを触らないよう注意し、トレーニング終了後は手洗い・洗顔を実施する。 ・運動中に、唾や痰を吐くことは極力行わない。 <p>(屋内)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・トレーニング器具の利用後は消毒する。 ・個人で使用する用具（トレーニングベルトなど）は、他人と共用しない。 ・屋内での活動の際には、ソーシャルディスタンスを確保できる人数で行い、定期的に換気を行う。 	

2 感染防止対策を踏まえた活動例	
(1) 競技における感染リスクが高いと思われる活動	感染リスクが高いと思われる理由
① 投てき練習	・投てき物の共用により接触感染のリスクが高くなる。
② ウェイトトレーニング補強運動	・身体接触を伴う補強や補助者をつけての補強運動および器具を共用するウェイトトレーニングは、接触感染のリスクが高くなる。 ・屋内施設で行う場合には、マイクロ飛沫感染のリスクが高くなる。
③ スタート練習	・スターティングブロックの共用により接触感染のリスクが高くなる。 ・順番待ちによる密が想定される。



(2) 感染防止対策を踏まえた活動例		(3) 感染リスクが高く、控えた方がよい活動例	
①	・投てき物は専用にするか、またはできる限り共用しないように使用者を限定する。投てき物が不足し、共用しなければいけない場合には、不用意に手で顔などを触らないよう注意し、使用前後は手洗い（手指消毒）や洗顔を行う。	①	・1つの投てき物を複数人で共用したり、練習中に手洗いやうがいをして水分補給などをしたりする。
②	・トレーニング中は不用意に手で顔などを触らないよう注意し、器具の使用後は、必ず消毒を行う。 ・身体接触を伴う運動や補助者との距離が近くなるのが想定される場面では、補助者は必ずマスクを着用する。 ・室内の場合は常時換気を行い、1m以上の距離を確保し実施する。また、ソーシャルディスタンスを確保できない人数の場合は、屋外のトレーニングと組み合わせながら実施することで、一度に使用する人数を制限する。	②	・マスクを着用せず、二人組で腹筋運動を行ったり、補助者が声をかけながらベンチプレス等を行ったりする。 ・室内のウェイトトレーニングにおいてソーシャルディスタンスが確保できないほどの大人数で行ったり、種目のローテーション等を決めずに自由にトレーニングをさせたりする。
③	・スターティングブロックの使用後は、必ず手洗いや手指消毒を行う。 ・順番を待つ際には、距離を空けるとともに、私語は控えマスクを着用する。	③	・スターティングブロックの数が少なく、順番待ちが大人数いる状況でスタート練習をする。また、順番待ちの際、マスクを着用せず、おしゃべりをする。

1 中央競技団体のガイドラインにおける主な感染防止対策	
JBAバスケットボール事業・活動実施ガイドライン（手引き） 第3版（2021年1月20日作成）	
<p>バスケットボールの活動の再開について、活動再開ガイドラインでは「ケガの防止」と「感染防止」の二点を考慮する事としている。「ケガの防止」としてトレーニング・練習の強度と量を段階的に高めていくことを推奨する。「感染防止」として「少ない人数から徐々に人数を増やしていく、「対人を避けた状況から対人を含めた練習へ」とすることを推奨する。</p>	

2 感染防止対策を踏まえた活動例	
(1) 競技における感染リスクが高いと思われる活動	感染リスクが高いと思われる理由
① 対人練習	バスケットボールの競技特性は、屋内の狭いコートで対人による接触・密着などして行われるため、過密な中でのプレーが求められる。そのため声を掛け合う（発声）ことが基本的な習慣である。
② 激しい動きの練習	バスケットボールは運動強度の高いスポーツである。多くの練習メニューの中でマスクの着用は不可能である。
③	



(2) 感染防止対策を踏まえた活動例		(3) 感染リスクが高く、控えた方がよい活動例	
①	<p>コーディネーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・動きの少ない中でできるリアクションや定位能力など 	①	上記に書いた対人練習・激しい動きの練習など。
②	<p>ハンドリングドリル（シュート・ドリブル・パス）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・スポット（その場で）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 ・その場でつく色々なドリブルハンドリングのドリル ・動きながらのドリブルドリル（ジグザグドリブルなど） ・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） 	②	
③	<p>1ON1スキル</p> <ul style="list-style-type: none"> ・対人なし（動きはゆっくりで様々なムーブ、ステップやフィニシュの確認） ・動きのスピードは徐々に上げていく（ディフェンスフットワークも短時間、強度で） 	③	

1 中央競技団体のガイドラインにおける主な感染防止対策	
出典	日本バレーボール協会作成「JVAバレーボールガイドライン」
<ul style="list-style-type: none"> ・競技中のハイタッチは禁止。腕のタッチにとどめるが、できるだけ控える。選手交代時に手を合わせない。靴底を手で触らない。 ・ネット際などで、相手に向いた状態での発声は控える。声を合わせた応援をしない。 ・円陣を組まない。試合終了後、相手顧問へのあいさつはしない。 ・昼食等は距離を保ち、向かい合わせて食べない。 	

2 感染防止対策を踏まえた活動例	
(1) 競技における感染リスクが高いと思われる活動	感染リスクが高いと思われる理由
① 6対6の総合練習	<ul style="list-style-type: none"> ・ポイントを取ったときに無意識に喜んで発声してしまい、飛沫のリスクが高くなったりする。 ・運動強度が高く、繰り返し行うと呼吸が激しくなり、飛沫のリスクが高くなる。 ・掛け声により、飛沫のリスクが伴う。 ・どうしても接触プレーが生じる。
② ブロック練習	<ul style="list-style-type: none"> ・スパイカーとの距離が近く、2枚ブロックや3枚ブロックをすることにより、接触する場面が多くなったり、飛沫のリスクが高くなったりする。 ・運動強度が高く、繰り返し行うと呼吸が激しくなり、飛沫のリスクが高くなる。 ・ブロックを飛ぶ際の掛け声により、飛沫のリスクが伴う。
③ 指導者の指示伝達時の集合	<ul style="list-style-type: none"> ・どうしても密集してしまい、飛沫のリスクが高くなる。 ・選手同士がマスク着用していないケースが出てしまう。



(2) 感染防止対策を踏まえた活動例		(3) 感染リスクが高く、控えた方がよい活動例	
①	<ul style="list-style-type: none"> ・原則、実施しないことが望ましい。 ・相手チームを入れずに片面6人だけの練習にとどめる。 ・片方は前衛あり、片方は後衛のみなど、ネット際のプレーを避ける。 ・身体的距離を確保するために、ネットから1m以上離れた場所からスパイクを打ったり、バックアタックのみに限定して練習を行う。なお、ボールを出す人もマスクを着用して行う。 	①	<ul style="list-style-type: none"> ・ネット際（ネットから1m以内）で攻防する練習 ・練習の雰囲気重視で発声の制限をしない練習 ・連続でラリーを繰り返し、呼吸が激しくなる練習
②	<ul style="list-style-type: none"> ・他のブロッカーとの接触を避けるため、1枚ブロックの練習を行う。 ・飛沫を防ぐためにマスクを着用して行う。ただし、その際は、呼吸が激しくなり、呼吸が苦しくならないように連続して行わない。 ・身体的距離を確保するために、ネットから1m以上離れた場所からスパイクを打ったり、ボールを投げたりして練習を行う。なお、ボールを出す人もマスクを着用して行う。 	②	<ul style="list-style-type: none"> ・ネット際（ネットから1m以内）からの相手のスパイクをブロックする練習 ・メンバーを入れ替えて行う2枚ブロックまたは3枚ブロック練習 ・連続でラリーを繰り返すトータルディフェンス（ブロックとレシーブの連携）練習
③	<ul style="list-style-type: none"> ・集合させないで、指導者がマイク、拡声器等の機器を使用して指導する。 ・やむなく集合させる場合は必ず全員にマスクを着用させ、密集隊形は回避する。 ・なるべく間隔をあけての個人指導におきかえる。 ・いかなる時もプレー以外はマスクを着用して行う。 	③	<ul style="list-style-type: none"> ・指導者がマスクを着用していても、選手が着用していないケース ・間隔が開いていたとしても、指導者が大声で指導するケース ・コート内でも指導者の指示に選手が大声で反応するケース ・プレー以外はマスクを着用を短時間でも怠ってしまうケース

1 中央競技団体のガイドラインにおける主な感染防止対策	
出典	公益財団法人日本ソフトテニス連盟作成「ソフトテニス大会等の再開に向けた感染防止予防ガイドライン」「ソフトテニスの練習における留意点」
<ul style="list-style-type: none"> ・過度の声出しや、ペアやチーム同士の握手・ハイタッチを控える。 ・練習時において、密な状態を作らない。 	

2 感染防止対策を踏まえた活動例	
(1) 競技における感染リスクが高いと思われる活動	感染リスクが高いと思われる理由
① 試合前の円陣や試合中の応援	<ul style="list-style-type: none"> ・選手と選手との距離が近く、飛沫のリスクが高い。 ・大声を出すことによる飛沫のリスクが高い。
② 集団での全体練習	<ul style="list-style-type: none"> ・待ち時間での接触や会話による感染、飛沫リスクが高い。 ・待ち時間での仲間への声かけによる飛沫リスクが高い。 ・ボール出しやボール拾い等において複数の者がボールに接触し、感染リスクが高い。
③	



(2) 感染防止対策を踏まえた活動例		(3) 感染リスクが高く、控えた方がよい活動例	
①	<ul style="list-style-type: none"> ・コート半面に広がった状態でミーティングを行う。 ・声による応援から拍手等による応援に切り替える。 ・ベンチで待機しているときに他の選手との距離をとる。 	①	<ul style="list-style-type: none"> ・試合前に手をつないだり、片を組んだりして気持ちを高める。 ・部歌の斉唱や全員での声を出してのパフォーマンスを行う。 ・声を合わせて仲間を応援する。
②	<ul style="list-style-type: none"> ・コート全体に広がってウォームアップを行う。 ・待ち時間のない練習メニューを考える。 ・選手の待機位置をコーンなどで明示する。 ・ボールを手渡しせず、ワンバウンドで渡す。 ・声出しを極力抑え、拍手やゼスチャーで意志を伝える。 	②	<ul style="list-style-type: none"> ・複数人で組み合って準備体操等を行う。 ・狭いエリアに待機選手を集合させる。 ・顔をつきあわせて会話をする。 ・全員で一斉に同じ動作を行う。
③		③	

1 中央競技団体のガイドラインにおける主な感染防止対策	
出典	日本卓球協会作成「ガイドライン 日本卓球協会における新型コロナウイルス感染症対策」(2020年9月17日版)
<ul style="list-style-type: none"> ・広さに応じて、一度に練習する参加者の数を制限する(2m以上の間隔が維持されること) ・練習参加者の交代時などに加え、30分後とに窓を開ける、2方向の窓を常時できるだけ開けて連続的に室内に空気を通す等、十分な換気に配慮する 	

2 感染防止対策を踏まえた活動例	
(1) 競技における感染リスクが高いと思われる活動	感染リスクが高いと思われる理由
① 多くの球を使用しての1本練習	複数の者が同じボールに触れることとなり、接触感染のリスクが高くなるため
② 多球練習	負荷の高い練習をすることが多く、呼吸が激しくなり、飛沫感染のリスクが高くなるため
③ 大きな掛け声をかけての練習	大きな声を出すことにより、飛沫感染のリスクが高くなるため



(2) 感染防止対策を踏まえた活動例		(3) 感染リスクが高く、控えた方がよい活動例	
① 複数の者が同じボールを使用することを避ける		① 複数のボールを使用してのフットワーク練習等	
② あまり負荷のかからない練習メニューを実施する		② 動くことや体力をつけることを目的とした、負担の大きい練習メニュー	
③ 練習中は大きな掛け声等を出さないよう、注意する		③ チームの結束や士気を高めることを目的とした声出し	

1 中央競技団体のガイドラインにおける主な感染防止対策	
日本ラグビーフットボール協会作成「ラグビートレーニング再開のガイドライン」	
<p>競技前の円陣を互いに一定の距離を保ち行う。 練習、試合において各自専用の飲料ボトルの用意 試合後の握手は直接はせず、黙礼や握手の仕草にする。 着替え、ミーティングは一定の距離を保ち、時間を短縮し密閉空間にならないようにする。</p>	

2 感染防止対策を踏まえた活動例	
(1) 競技における感染リスクが高いと思われる活動	感染リスクが高いと思われる理由
① コンタクト練習	対人になるため密集、密着が避けられない状況になる。
② スクラム練習	対人でお互いが組み合い、密着した状態になり、運動強度も高く呼気が激しい。
③ 試合前後のロッカールーム	最低でも15人以上の者が一つの場所に密集し、着替え、準備等を行う



(2) 感染防止対策を踏まえた活動例		(3) 感染リスクが高く、控えた方がよい活動例	
①	対人での接触を避けるため、コンタクトバックを使用するなど人との距離を取り、コンタクトバックを持つ者はマスクを着用する。けが防止のため対人で行う場合は、時間を短く区切り、互いにマスク着用で行う。	①	マスクを着用せずに、対人で実施。激しい活動の中で声を出して実施。
②	対人での接触を避けるため、1人で基礎姿勢の反復練習を行う。スクラムマシーンを使い複数で練習する場合はマスクを着用する。けが防止のため対人で行う場合は、時間を短く区切り、互いにマスク着用で行う。	②	対人でスクラムを組み合う。その際にマスクを着用せずに実施。
③	着替え、準備等は屋外を使用し、密にならないように一定の距離を保つ。ミーティング等は全員がマスクを着用し手短に行う。天候等により屋内で実施の場合、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。また、複数の利用者が触れると考えられる場所（ドアノブ、ロッカーの取っ手、テーブル、椅子等）については消毒する。もしくは、時間を別に設定し、オンラインなどを活用する。	③	室内を利用し、マスクを着用せずに会話をしながら行う。長時間に渡るミーティング等の実施。

1 中央競技団体のガイドラインにおける主な感染防止対策	
出典	日本サッカー協会作成 「JFA サッカー活動の再開に向けたガイドライン（第9版）」
<p>ガイドラインは以下の要素により構成される。</p> <p>①活動時の基準：サッカー活動の実施・再開にあたり、その可否を判断する際の考え方・指標などを提示</p> <p>②活動時の留意点（各種手引き・チェックリスト）：サッカー活動を実施する際に準備しておくべき事項、配慮すべきポイント等を整理</p>	

2 感染防止対策を踏まえた活動例	
(1) 競技における感染リスクが高いと思われる活動	感染リスクが高いと思われる理由
① 部室、更衣室、トイレの使用	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3つの密が揃うため。 ・ 着替えの時、マスクをしないで会話する。 ・ 複数の利用者が利用する。
② 対面での攻守練習	<ul style="list-style-type: none"> ・ 複数人が身体を密着してボールを奪いあう。 ・ 相手との距離が近くなる。 ・ 連携したプレーのために声によるコミュニケーションが必要となる。
③ 練習前後、練習中の行動	<ul style="list-style-type: none"> ・ 練習前のミーティングで会話する。 ・ 飲水のためのスクイズボトルを共有する。 ・ 練習前に円陣を組んだり、かけ声をかける。



(2) 感染防止対策を踏まえた活動例		(3) 感染リスクが高く、控えた方がよい活動例	
①	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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。 ・ 複数の利用者が触れると考えられる場所（ドアノブ、ロッカーの取っ手、テーブル、椅子等）については消毒する。 ・ 一度に入室する利用者の数を制限する。 ・ 常にマスクを着用するまたは会話する人との距離をとる。 	①	
②	<ul style="list-style-type: none"> ・ 攻撃練習と守備練習を分けて行う。 ・ カラーコーンや人形を相手選手に見立てて攻撃練習を行う。 ・ 2m以上離れた相手を観て、判断力を養うメニューとする。 ・ マスクをし、強度の低い練習を行う。 ・ 身体接触を伴わないパス練習を行う。 ・ サッカーに必要なステップ、基礎体力を養う練習を行う。 	②	<ul style="list-style-type: none"> ・ 高強度の1対1、2対2 等の対人練習。 ・ 高強度のポゼッション練習 ・ 攻守が交錯し、密接な身体接触が生じる攻防練習（6対6や11対11などのゲーム形式等）
③	<ul style="list-style-type: none"> ・ ミーティングの回数・時間を減らす、もしくは行わない。 ・ スクイズボトルを他の選手と共有しない。 ・ 円陣や声かけを行わない。 ・ 監督、プレーしていない選手はマスクを着用する。 ・ 練習中に握手、抱擁、ハイタッチ等は行わない。 	③	

1 中央競技団体のガイドラインにおける主な感染防止対策	
出典	公益財団法人 ハンドボール協会作成「新型コロナウイルス感染症状況下での安全なハンドボール競技活動について」
<ul style="list-style-type: none"> ・握手、手を叩く、抱き合う、一緒に集まって励まし合ったり嘆き合ったりすることは、すべて避ける必要があります。 ・完全なトレーニングを行い、試合をするには、絶えず密接な身体接触が求められ、高い感染リスクがあります。 ・高強度・長時間の運動により、免疫機能が一時的に低下することが知られています。激しい運動による免疫機能の低下は可能な限り避ける、もしくは低下後の免疫機能の回復を促進させることが重要です。 	

2 感染防止対策を踏まえた活動例	
(1) 競技における感染リスクが高いと思われる活動	感染リスクが高いと思われる理由
① 密接な身体接触が求められる攻防練習	<ul style="list-style-type: none"> ・攻守の際に接触する場面が多くなり、飛沫のリスクが高くなったりする。 ・運動強度が高く、繰り返し行くと呼気が激しくなり、飛沫のリスクが高くなる。
② 密集する中での声出し練習等	<ul style="list-style-type: none"> ・同じポジションに複数人密集している場合では、飛沫のリスクが高くなったりする。 ・運動強度が高くなると、呼気が激しくなり、飛沫のリスクが高くなる。
③	



(2) 感染防止対策を踏まえた活動例		(3) 感染リスクが高く、控えた方がよい活動例	
①	<ul style="list-style-type: none"> ・コーン等を使用してドリル形式での反復練習を行う。 ・身体的距離を確保するために、十分な間合いを維持した距離でコンタクトを伴わないで練習を行う。 	①	<ul style="list-style-type: none"> ・1対1等の密接な接触を必要とする攻防練習。 ・敵味方が入り交じって密接な身体接触が求められる攻防練習（6対6のセットプレーや速攻練習、試合形式等）。
②	<ul style="list-style-type: none"> ・飛沫を防ぐためにマスクを着用して行う。ただし、その際は、呼気が激しくなり、呼吸が苦しくならないように連続して行わない。 ・発声するタイミングや発声する向きを工夫したり、拍手等で発声を抑える工夫をする。 	②	<ul style="list-style-type: none"> ・練習を盛り上げるための発声。 ・シュートを決めた時の発声。 ・練習での本数を数えるための発声。
③	<ul style="list-style-type: none"> ・集合させる場合はマスクを着用させ、密集隊形は回避する。 ・監督、プレーしていない選手はマスクを着用する。 ・練習中に握手、抱擁、ハイタッチ等は行わない。 	③	<ul style="list-style-type: none"> ・マスクを着用せずに、密集隊形での集合。 ・練習中に握手、抱擁、ハイタッチ等を行う。

1 中央競技団体のガイドラインにおける主な感染防止対策	
出典	日本ソフトボール協作成「ソフトボール感染症予防対策ガイドライン」
<ul style="list-style-type: none"> ・試合前後のあいさつ号令はホームベース上ではなく各ベンチ前でおこなう。 ・ベンチ内ではマスクを着用し（ただし熱中症には十分配慮すること）、お互い1m以上の距離をとるよう心掛ける。 ・円陣を組むときは1m以上の距離をおき、大きな声での掛け声は控える。 ・審判はマスクを着用する。（ただし熱中症には十分配慮すること） 	

2 感染防止対策を踏まえた活動例	
(1) 競技における感染リスクが高いと思われる活動	感染リスクが高いと思われる理由
① 打者・走者を付けての試合形式の練習	<ul style="list-style-type: none"> ・捕手と打者の距離が近く、掛け声などで飛沫のリスクが高くなる。 ・走者と守備者が交錯したとき（クロスプレイ）に接触をとまう。 ・お互いに運動強度が高く、繰り返しおこなうため呼吸が上がるため、飛沫のリスクが高くなる。
② 1列に並んでのノック	<ul style="list-style-type: none"> ・お互いの距離の確保が難しく、掛け声などで飛沫のリスクが高くなる。
③ 複数人での長時間に及ぶ走り込みなどのトレーニング	<ul style="list-style-type: none"> ・お互いの距離の確保が難しく、呼吸も上がり、飛沫のリスクが高くなる。



(2) 感染防止対策を踏まえた活動例		(3) 感染リスクが高く、控えた方がよい活動例	
①	<ul style="list-style-type: none"> ・守備者は飛沫防止のためにマスクを着用する。 ・捕手はサングラスなどのめがねも着用することが望ましい。 ・打者もマスクを着用することが望ましい。 ・塁に出て走者になった場合は呼吸が上がるため呼吸の確保に十分配慮する。 	①	<ul style="list-style-type: none"> ・マスク等をしないでの実践練習
②	<ul style="list-style-type: none"> ・複数箇所を設置し、列を作らない工夫をする。 ・ノックをする人もマスクを着用する。 ・大きな声での掛け声は控え、効率的な声の出し方を工夫する。 	②	<ul style="list-style-type: none"> ・1列に並んでのノック ・大きな声で掛け声を出しながらの練習
③	<ul style="list-style-type: none"> ・ソーシャルディスタンスを十分に確保してのトレーニング ・時間の制限を設け、休憩時間を十分にとった上でのトレーニング ・強度によってはマスクを着用する。 	③	<ul style="list-style-type: none"> ・複数人での長時間に及ぶ走り込みなどのトレーニングは呼吸が上がり飛沫のリスクが高まる

1 中央競技団体のガイドラインにおける主な感染防止対策	
出典	(公財)日本水泳連盟 「水泳競技会の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」
<ul style="list-style-type: none"> ・ 日常より健康チェックを行う。 ・ 37.5度以上の発熱時には練習に参加しない。 ・ 水中練習以外の時はマスクを着用する。 ・ 練習中各レーンで待機するときは距離をとり、話をしない。 ・ 飲料のボトルは各自用意し、回し飲みはしない。 ・ 更衣室で密にならないよう、人数制限を行う。 	

2 感染防止対策を踏まえた活動例		
(1) 競技における感染リスクが高いと思われる活動		感染リスクが高いと思われる理由
①	更衣室、トイレの使用	<ul style="list-style-type: none"> ・ 密になる恐れがある。 ・ マスクなしでの会話
②		
③		



(2) 感染防止対策を踏まえた活動例		(3) 感染リスクが高く、控えた方がよい活動例	
①	<ul style="list-style-type: none"> ・ 練習中は各自用意したボトルで水分を補給する。 	①	<ul style="list-style-type: none"> ・ ドリンクの回しのみを避ける。
②		②	
③		③	

1 中央競技団体のガイドラインにおける主な感染防止対策	
出典	体操活動における感染拡大予防ガイドライン (JGA)
<p>男子 6 種目、女子 4 種目のそれぞれで自身に合わせた演技を構成し、やり直しできない競技会に向けて演技を磨きます。難しい技は繰り返し行う基礎スキルの上に成り立っていますので、その積み重ねがないと失敗や最悪の場合、怪我に結びつきます。そのため、競技で使う器械とともに、選手は常に身体を動かし、心技体のバランスを維持しておく必要があります。体操競技の練習場は、鉄棒やつり輪を立てる高さ 12m 四方の演技面を確保するスペースや 5m の長さの平均台などを設置する広さが必要です。それらをすべて分散して常設されている状況であれば、1つの器械種目を1選手が使って実施されるため、「3密を避ける」「身体的距離の確保」「他者との接触を避ける」ことが可能です。一方、練習だけの用途で考えると、同じ場所に鉄棒と段違い平行棒を入れ替えて設置するなど、コンパクトな広さの練習場も存在しており、「3密を避ける」「身体的距離の確保」の困難な状況も存在します。したがって、ある程度の高さと広さを持つ練習環境では、利用する人数や利用時間を調整することだけで、段階的な利用を計画することが可能です。一方、練習環境が狭い練習場の場合、それに加えた追加の対策をとる必要があります。</p>	

2 感染防止対策を踏まえた活動例	
(1) 競技における感染リスクが高いと思われる活動	感染リスクが高いと思われる理由
①	<ul style="list-style-type: none"> 二人組による柔軟や補強トレーニング 技の習得時の補助 <p>柔軟の補助や伸腕伸身力倒立の補強や押し上げ倒立の補助の時に身体接触や近い身体的距離が起こる。また新技をチャレンジするときに入る補助者にも同様のことが起きる。</p>
②	
③	



(2) 感染防止対策を踏まえた活動例		(3) 感染リスクが高く、控えた方がよい活動例	
①	補助者が付くトレーニングでは、必ずマスクを着用し短時間でトレーニングを終わるメニューにする。補助者がいなくてもできる柔軟や補強トレーニングができるよう工夫する。	①	アップの柔軟や基礎トレーニングで、マスクなしで補助者がいることを前提に練習する。また補強トレーニングや技の習得には補助者がいるものだという認識が拭えない練習。
②		②	
③		③	

1 中央競技団体のガイドラインにおける主な感染防止対策	
出典	体操活動における感染拡大予防ガイドライン(JGA)
<p>新体操には個人競技と団体競技があり、それぞれ、音楽に合わせて芸術性を表現する演技を構成し、やり直しできない競技会に向けて演技を磨きます。難しい技は繰り返し行う基礎スキルの上に成り立っていますので、その積み重ねがないと失敗につながります。女子はいずれも新体操手具を利用し、男子は個人競技では手具を使いますが、団体競技では手具を使いません。とりわけ女子団体競技は、5名の選手が手具を投げて交換するなど、そして男子団体競技は6名の選手が同時にタンプリングを行うなど、グループとしてのコンビメーションが必要で、他の種別と異なる特徴を持っています。新体操の練習場は、13m四方のゆかフロアを中心として、その周囲にある程度の広さを確保して安全性を保ち、手具を投げ上げるため、ある程度の天井高が必要です。したがって個人競技は1面1名が使用するため「3密を避ける」「身体的距離の確保」「他者との接触を避ける」ことができます。団体競技は1面に女子の場合5名、男子の場合6名が同時利用し、動きによっては接触を伴います。そのため、どちらも利用する人数や利用時間を調整することで、段階的な利用を計画することが可能ですが、団体競技の場合、それに加えた追加の対策をとる必要があります。</p>	

2 感染防止対策を踏まえた活動例	
(1) 競技における感染リスクが高いと思われる活動	感染リスクが高いと思われる理由
① 女子団体競技の手具の交換練習	選手間での手具(フープ・ボール・クラブ・リボン)の交換演技がある。手具を介しての接触機会が多い。
② 男女団体競技	演技時間が、2分30秒~3分30秒あり、運動強度によって呼吸が激しくなり、飛沫のリスクが高くなる。練習内容により、選手同士の接触やすれ違が多い。
③	



(2) 感染防止対策を踏まえた活動例		(3) 感染リスクが高く、控えた方がよい活動例	
①	<ul style="list-style-type: none"> 手具を持たずに、身体技術のみの練習を多くする。 通常時では採点時に同時性を求められるため「かけ声」をかけて練習するが、マスクを着用したままの練習や、音楽に合わせて声を出さないなどの工夫をする。手拍子などを使い、声を出さない工夫をする。 	①	選手同士の距離が近い状態でのマスクなしで声を出す「交換練習」
②	<ul style="list-style-type: none"> 身体接触の多い技術練習は、マスクを着用したままなるべく少ない回数とする。 通常時は、13m四方のフロアマットで行うが、距離をとっての練習に切り替える。 	②	マスクなしでの身体接触のある技術練習(例:リフト演技や、アクロバット演技)
③		③	

1 中央競技団体のガイドラインにおける主な感染防止対策	
出典	日本相撲連盟「相撲におけるスポーツ活動再開ガイドライン」
<p>「稽古場の管理上の注意」 [飛沫感染防止対策]として基本は、「3密を避ける」「咳エチケット」「身体的距離の確保」 「マスクをして周りの人に飛沫を飛ばさないように配慮する」が最も重要。 マスクを着用しての稽古に際しては、十分な呼吸ができず人体に影響を及ぼす可能性があることや、熱放散が妨げられることで熱中症のリスクが高くなるので、十分な配慮をする。息苦しさを感じた時はすぐにマスクを外すことや休憩をとるようにしてください。 [接触感染防止対策]としては「こまめに手を洗う」「手指消毒」が重要。</p> <p>「解除後の時期と稽古内容」 4段階に分けてあり、各段階は約2週間ごとに1段あげられるかどうかを検討する。 その基準は、過去約2週間にわたり、感染の可能性が、限りなく”0”に近いと判断された場合に限り、次の段階に進むことができる。 すなわち「体温37.0℃未満」で、「倦怠感、咳、咽頭痛又は味覚や嗅覚異常などの体調異常なし」、もしくは「PCR 検査陰性」であった場合に次の段階に進める。 感染者が出たり、濃厚接触者となった場合は、すべての稽古を直ちに休止する。またその後感染させるリスクがないと判断されたら、トレーニング再開して良いが、その時は1段階から開始することとする。</p>	

2 感染防止対策を踏まえた活動例		
(1) 競技における感染リスクが高いと思われる活動	感染リスクが高いと思われる理由	
① 申し合い (相撲を取る)	相手と直接触れることになる。	
②		
③		



(2) 感染防止対策を踏まえた活動例		(3) 感染リスクが高く、控えた方がよい活動例	
① 番数を決め、長時間取り組みを行わないようにする。	①	①	
②	②	②	
③	③	③	

1 中央競技団体のガイドラインにおける主な感染防止対策	
出典	・新型コロナウイルス感染防止と登山について（日本登山医学会） ・登山再開に向けた知識（山岳医療救助機構） ・スポーツクライミング選手のための活動再開ガイドライン（JMCSA）
〈登山〉	<ul style="list-style-type: none"> ・登山口までの交通機関に注意（特に電車、バス） ・山頂やすれ違いなど、距離を保てない場合のマスク着用 ・テントの人数制限、または換気、一人1テントの推奨 ・向かい合っの食事、話しながらの食事に注意
〈クライミング〉	<ul style="list-style-type: none"> ・競技場内の換気に注意（特にボルダリング） ・手指消毒の徹底（ホールドは消毒できないので） ・各施設の推奨人数を遵守

2 感染防止対策を踏まえた活動例	
(1) 競技における感染リスクが高いと思われる活動	感染リスクが高いと思われる理由
① 〈登山〉 テント規定数いっぱいで宿泊 (2021.2月現在、複数での テント宿泊は自粛中)	競技の際には、4人用テントで4名宿泊するが多い。また、競技以外でも6人用テントや8人用テントを規定人数で使うことは珍しくない。狭いテント内で、お互いの距離を保つのはほぼ不可能。
② 〈クライミング〉 クライミングロープの共用	リード競技において、確保用のロープをたぐる際に口でくわえる場合がある。
③ 同一壁での練習	ボルダリング時に同一の壁で練習する場合、距離が近くなる場合がある。



(2) 感染防止対策を踏まえた活動例		(3) 感染リスクが高く、控えた方がよい活動例	
①	<ul style="list-style-type: none"> 〈登山〉 ・一人1テントであれば就寝時の感染リスクはゼロにできる。 ・大型テントに少人数であれば、距離を保てる。 ・テント泊できる状況になった場合でも、テント内ではマスクを着用する。 	①	・テントの規定人数いっぱいで宿泊
②	<ul style="list-style-type: none"> 〈クライミング〉 ・リードクライミングの際には、ロープは各自で用意する。 ・クライミング時以外は必ずマスクを着用する。 ・大きな声で応援しない。 ・一つの壁には、一人の選手のみが登るようにする。 	②	<ul style="list-style-type: none"> ・ロープを共用してのクライミング ・一つの壁に複数人数で練習しない。
③		③	

1 中央競技団体のガイドラインにおける主な感染防止対策	
出典	日本バドミントン協会「新型コロナウイルス感染症対策に伴うバドミントン活動ガイドライン」
<ul style="list-style-type: none"> ・ ネット付近でのプレー（ヘアピンショットなど）は、距離感が近くなるので、注意する。一律禁止とはしないが、運動強度が高く飛沫感染のリスクがある場合には、練習メニューを考慮する。 ・ シャトルの受け渡しの際にラケットを使用して手を極力使わないようにし、シャトルやシャトルに触れた手を顔に近づけないようにする。 	

2 感染防止対策を踏まえた活動例	
(1) 競技における感染リスクが高いと思われる活動	感染リスクが高いと思われる理由
① ノック練習	<ul style="list-style-type: none"> ・ 特にネット前の練習については、フィーダーとストライカーが至近距離になってしまう。 ・ 補助者が、フィーダーへシャトルを渡す時に手が触れてしまう。 ・ 不特定多数の人が触ったものを利用する。
② 対人練習	<ul style="list-style-type: none"> ・ ヘアピン練習や、ハーフトロークなどの練習は、プレーヤー同士が至近距離になってしまう。 ・ ダブルスでは、試合中の強い発声やパートナーとハイタッチをしてしまう。 ・ 複合練習では、コートに6人から8人同時に行うケースがある。
③ その他	<ul style="list-style-type: none"> ・ 練習時、人数的にコートには入れない部員が、コートサイドで待機してしまう。 ・ ラケットのガットが切れたときに、貸し借りをすることがある。 ・ シャトルは、不特定多数の部員が共用せざるを得ない。



(2) 感染防止対策を踏まえた活動例		(3) 感染リスクが高く、控えた方がよい活動例	
①	<ul style="list-style-type: none"> ・ フィーダーはネット前からフィーディングせず、後方に位置するなど、ポジションを工夫し行う。 ・ フィーダーは、できるだけ補助者を介さないようにシャトルを供給する。 ・ 練習場所に消毒用物品を常備し、その都度消毒できる環境を整備する。 	①	<ul style="list-style-type: none"> ・ フィーダーがネット前に位置してフィーディングする、ヘアピンやプッシュ系のノック練習。 ・ 補助者がフィーダーへ、シャトルを常に手渡しするノック練習。
②	<ul style="list-style-type: none"> ・ ネット前の運動強度の軽い練習時は、オンコートでもマスクを着用する。 ・ ダブルスにおいて、強い発声は意識的に抑える。また、ハイタッチは行わない。 ・ オンコート練習の人数は4人を上限とする。 	②	<ul style="list-style-type: none"> ・ フィーダーがネット前に位置してフィーディングする、ヘアピンやプッシュ系のノック練習。 ・ 補助者がフィーダーへ、シャトルを常に手渡しする形式のノック練習。 ・ オンコートにおける、1コート5人以上の練習。
③	<ul style="list-style-type: none"> ・ 環境的に人数とコート数がマッチしない場合にはグループ練習等を計画する。複数の場所や屋外等を活用し、体育館内の人数が密にならないよう調節する。場合によっては、練習実施の班別曜日分けを施す。 ・ 用具の貸し借りを禁止する。 ・ 練習場所に消毒用物品を常備し、その都度消毒できる環境を整備する。 	③	<ul style="list-style-type: none"> ・ 練習場所で、補強運動や待機、声出しなどをさせる。 ・ 二人組で身体接触が生じるストレッチや補強運動。但し、ウエイトトレーニングなど、安全面で補助者が必要な場合はその限りではない。

1 中央競技団体のガイドラインにおける主な感染防止対策	
出典	全日本スキー連盟作成「新型コロナウイルス感染防止対策対策アルペン・クロスカントリー競技会ガイドライン」
<p>常時マスク着用。(滑走中はネックウォーマーなどで代用しても良い) 常に1-2mのソーシャルディスタンスを保つ</p>	

2 感染防止対策を踏まえた活動例	
(1) 競技における感染リスクが高いと思われる活動	感染リスクが高いと思われる理由
① ゲートトレーニング	リフト乗車の場合、ソーシャルディスタンスが保てない ポールセットの際、人が密集する場面が多く、飛沫のリスクが高くなる スタートでは、順番を待つために密集することがあり、飛沫のリスクが高くなる
②	
③	



(2) 感染防止対策を踏まえた活動例		(3) 感染リスクが高く、控えた方がよい活動例	
①	リフト乗車の際は、必ずマスクやネックウォーマーを着用し、できるだけ1人で乗車する ポールセットの作業を必要最低限の人数で行い、密にならないようにする スタート地点では、ソーシャルディスタンスを保ちながら、順番を待つようにする。	①	スキー場のレストハウス等の使用を最低限にする(トイレ・休憩等)
②		②	
③		③	

1 中央競技団体のガイドラインにおける主な感染防止対策	
出典	<ul style="list-style-type: none"> ○日本アイスホッケー連盟作成「安全にアイスホッケー活動に戻るためのロードマップ」 ●日本スケート連盟作成「スポーツ活動再開ガイドラインの各フェーズの考え方」
日ア連	<ul style="list-style-type: none"> ○グローブを付けた手や肘でハイタッチする ○ソーシャルディスタンスが確保できるようなドリルを設定する ○フルフェイスバイザーを装着することを検討する ○ドレッシングルームは、距離が保てるセッティングを工夫する（結果として2部屋が必要となる場合もある）
日ス連	<ul style="list-style-type: none"> ●緊急事態宣言「特定警戒地域」での氷上トレーニング不可 ●氷上トレでのマスクの着用は任意

2 感染防止対策を踏まえた活動例	
(1) 競技における感染リスクが高いと思われる活動	感染リスクが高いと思われる理由
① アイスホッケー競技 フェンス際でのパックの奪い合い	接近し、パックの奪い合いを行うので、感染リスクが高い。また、1対1～2対2ぐらいの人数になることがある。
② アイスホッケー競技 スピードスケート競技 フィギュア競技 控室での着替え	着替えに要する時間が、10分程度かかる為、長い時間同じ空間にいることになる。
③	



(2) 感染防止対策を踏まえた活動例		(3) 感染リスクが高く、控えた方がよい活動例	
①	フェンス際の攻防の練習は、1対1で行う。試合においてのフェンス際での奪い合いについては、早めに笛を吹き、プレイを止める。	①	フェンス際でのパックを奪う攻防練習は、2対2以上を行わない。
②	<ul style="list-style-type: none"> ・控室での着替えは、常にマスクを着用する。（アイスホッケー競技は、ヘルメット着用前まで） ・控室で、化粧はしない。（フィギュア競技） 	②	<ul style="list-style-type: none"> ・試合前を除く、ミーティングでの控室使用 ・他者と共有する場所での化粧
③		③	

1 中央競技団体のガイドラインにおける主な感染防止対策	
出典	
中央競技団体のガイドラインは作成されていないため、記載なし	

2 感染防止対策を踏まえた活動例		
(1) 競技における感染リスクが高いと思われる活動	感染リスクが高いと思われる理由	
① ストレッチ及び筋トレ (2人組)	身体接触があるため、感染リスクが高い。	
② 大集団、近距離での作品づくり	身体接触の可能性があり、飛沫のリスクが高くなる。	
③		



(2) 感染防止対策を踏まえた活動例		(3) 感染リスクが高く、控えた方がよい活動例	
①	できる限り個人でのストレッチやトレーニングを行い、やむを得ずペアで行う必要がある際は、必ずマスクを着用し、パートナーを常に固定し、活動前後に手洗い・手指消毒を実施する。	①	ペアで実施する、お互いに負荷をかける柔軟体操やトレーニング。
②	<ul style="list-style-type: none"> ・少人数のグループ体制を維持し、身体的距離を取った動き・群構成・フォーメーションでの作品づくりを実施する。 ・個人練習で補える部分を重視した作品とする。 ・呼吸が苦しくならない程度の運動量に抑え、必ずマスクを着用する。 ・カウント等をかける場合は、極力小声で、踊っている人以外の者が離れた場所から行う。 	②	身体接触や、大人数で密集して造形する群 (集団) の動き・空間の使い方がある作品づくり。
③		③	

1 中央競技団体のガイドラインにおける主な感染防止対策	
出典	全柔連発第20-0102号 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）への対応について（通知）（公益財団法人全日本柔道連盟）
<p>段階1～4に分けて、地域の感染危険レベルや対応状況に応じた練習内容とする。</p>	

2 感染防止対策を踏まえた活動例	
(1) 競技における感染リスクが高いと思われる活動	感染リスクが高いと思われる理由
① 乱取り（寝技・立技）	寝技も立ち技も運動強度が高く、繰り返し行くと呼気が激しくなり、飛沫のリスクが高くなる。特に寝技は密着するので感染リスクが高い。
② 寝技の反復練習	乱取りほどではないが、やはり密着して行うので感染リスクは高い。
③ 立ち技の打ち込み、投げ込み	繰り返し行くと呼気が激しくなり、飛沫のリスクが高くなる。



(2) 感染防止対策を踏まえた活動例		(3) 感染リスクが高く、控えた方がよい活動例	
①	<p>マスクを着用し、時間の制限を設け、休憩時間を十分にとった上での乱取り（寝技・立技）、寝技の反復練習、立ち技の打ち込み、投げ込み</p> <ul style="list-style-type: none"> 一つの活動は10分程度とし、合計で30分程度とする。 各休憩時間に、うがい、手洗い、手指消毒をする。 	①	<p>左記のような制限等を設けず、長時間にわたる乱取り（寝技・立技）、寝技の反復練習、立ち技の打ち込み、投げ込み は厳禁</p>
②	<ul style="list-style-type: none"> 一人一人の身体間距離を十分に確保してのサーキットトレーニングや回転運動 ウェイトトレーニング 	②	
③	<ul style="list-style-type: none"> チューブを用いての打ち込み練習 人形等を使用しての投げ込み 	③	

1 中央競技団体のガイドラインにおける主な感染防止対策	
出典	(公財)全日本剣道連盟「対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」及び「主催大会実施にあたっての感染拡大予防ガイドライン」
<p>①体調がよくない場合や、同居家族や身近な知人に感染が疑われる場合は稽古を行わない。 ②稽古前には、検温・手洗い・うがい・アルコールによる手指消毒を必ず行う。 ③稽古を行う者は、飛沫の飛散防止の対応を必ず行う。具体的には、面マスクの着用・シールドの着用・近距離での稽古は控える。</p>	

2 感染防止対策を踏まえた活動例	
(1) 競技における感染リスクが高いと思われる活動	感染リスクが高いと思われる理由
① 近距離で向かい合って行う稽古	剣道は、発声を伴う競技であり飛沫が飛散する可能性が非常に高いため。 【感染リスクの高いと思われる稽古の例】 鍔迫り合い 掛り稽古 引き技 体当たり 追い込み 切り返し
②	
③	



(2) 感染防止対策を踏まえた活動例		(3) 感染リスクが高く、控えた方がよい活動例	
①	稽古を行う者は、装着した者から相手への飛沫の飛散を防止するため、必ずマスク（以下「面マスク」）を着用する。また、主に相手からの飛沫を防止するため、シールドの着用することを強く推奨する。	①	準備体操、素振り等は、原則一列となって同じ方向を向き、向かい合わずに行う。やむなく向かい合う場合又は2列以上になる場合はおよそ2mの距離を取り、発声も極力控える。
②	稽古時、元立ち間の間隔は2m以上とし、稽古での発声は極力控える。また、鍔迫り合いは避け、練習中、やむを得ず鍔迫り合いとなった場合は、すぐに分かれるか引き技を出し、発声は行わない。	②	近距離での稽古は、飛沫を受ける可能性が非常に高いため、行わない。具体的には、鍔迫り合いの稽古・体が接触するような稽古・近距離で発声を伴う稽古は行わない。
③	稽古終了後、礼を行う際は、2mの間隔をあける。面マスク等はビニール袋に入れて持ち帰り、洗浄・除菌を行う。また、剣道具（特に面、小手）、使用済みのシールドは、アルコール噴霧により消毒を行う。稽古後も、手洗い・うがい・アルコール消毒による手指の除菌を行う。	③	

1 中央競技団体のガイドラインにおける主な感染防止対策	
出典	日本レスリング協会 COVID-19対策トレーニングガイドライン
<ul style="list-style-type: none"> ・グループ内でのトレーニングを中心とする。 ・マット1面あたりの最大参加選手数は最大10名。参加者は直近2週間前に37.0℃以上の発熱や感冒様症状などがないことが条件。 ・シューズについては上履きと外履きの区別を厳重におこなう。レスリングシューズとマットの消毒は約1時間毎におこなう。 	

2 感染防止対策を踏まえた活動例	
(1) 競技における感染リスクが高いと思われる活動	感染リスクが高いと思われる理由
① スパーリング	・試合形式でおこなう為、運動強度が高く呼気が激しくなり飛沫のリスクが高まる。
② 打ち込み グラウンド(寝技)	・打ち込みの関しては、長時間の組合、呼気が激しくなる可能性がある。 ・スパーリングや打ち込みよりも密着度が高く、飛沫感染の危険性がある。
③ 補強運動	・同じ器具を使用する場合、複数人が器具に触れるため、感染リスクが高まる。 ・2人組でおこなう場合、運動強度が高くなると、呼気が激しくなり飛沫のリスクが高まる。



(2) 感染防止対策を踏まえた活動例		(3) 感染リスクが高く、控えた方がよい活動例	
①	<ul style="list-style-type: none"> ・試合時間と同じ1ラウンド3分から、1分1ラウンド制にして呼気が激しくならないようにする。また連続しておこなわないようにする。 ・マスクを着用しておこなう。 ・心拍数を上げるトレーニングは屋外でおこなう。マット上でおこなう場合は十分に換気をして1マットの最大参加人数を5名までとする。 	①	・グループ以外の練習。
②	<ul style="list-style-type: none"> ・打ち込みは1分間とし、呼気が激しくならないよう技術の確認程度にする。また、連続して行わないよう徹底する。 ・グラウンド(寝技)に関しては、短時間の練習にし、練習前後の消毒を徹底する。 ・マスクを着用する。 	②	・長時間の組合や激しい打ち込み・グラウンドの攻防
③	<ul style="list-style-type: none"> ・個別のメニューにてトレーニングをおこない、器具使用前後は消毒する。 	②	・2人組以上で同一種目のトレーニングを交代でおこなうこと。

1 中央競技団体のガイドラインにおける主な感染防止対策	
出典	新型コロナウイルス感染防止対策 弓道ガイドライン [公益財団法人全日本弓道連盟：令和2年7月16日]
<p>(3) 練習中について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・射手間隔は1.8m以上あけること。 ・行射中は、安全および熱中症等を考慮し、マスクの着用は不要とする。 ・矢取りを担当した者は返却後、手の消毒を行うこと。 ・矢が返却され次第、各自の矢は各自が除菌シートなどで消毒すること。 ・他人の弓具に触れないこと。尚、弓道場の弓具を借用した場合は、使用前後に消毒を行うこと。 ・弓具の貸し借りは原則禁止だが、教室などで共有する場合は使用者同士が消毒して渡すこと。 <p>(4) 指導者について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・多人数の場合は、指導対象者を1か所に集めるのは避け、時間を区切り分散指導を行うこと。 <p>(5) 道場・施設を管理する者には、下記を実施することをお願いする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アルコール消毒液を下記の場所などに設置すること。 ○道場出入口○弓具収納場所○トイレ○更衣室○矢立て箱付近 ・除菌シートを矢立箱付近に設置。 ・道場出入口や窓などを開け、通気性のよい換気を行うこと。 ・道場の広さによっては、時間帯で人数制限を行うなど考慮すること。 	

2 感染防止対策を踏まえた活動例	
(1) 競技における感染リスクが高いと思われる活動	感染リスクが高いと思われる理由
① マスクを外しての生徒同士の相互指導及び応援の掛け声	<ul style="list-style-type: none"> ・飛沫拡散のリスクがある ・試合形式の練習の際、的中時に応援としてかけ声をかける場合があり、飛沫拡散によるリスクがある。
② 近距離での射形（フォーム）指導	射形を整えるために指導者や生徒相互で近距離から指導したり、弓具や身体に触れたりすることで感染のリスクが高まると考えられる。
③ 的前・巻き藁練習	マスクを外すため
④ 矢取	矢が頬に接触しているため
⑤ 広くない道場での大人数の練習	射手間隔を1.8m以上あけることができない



(2) 感染防止対策を踏まえた活動例		(3) 感染リスクが高く、控えた方がよい活動例	
①	・生徒にマスクの着用を徹底し、応援時は、かけ声ではなく拍手などで代替させる。	①	・マスクをしなくて指導し合ったりする事を避ける。 ・応援のかけ声を伴う試合形式の練習。
②	・指導をする場合は選手と適切な距離を取り、口頭でのアドバイスや見本を示すなどを中心として、接触しないようにする。もしくはビデオカメラなどの視聴覚機器で撮影し、それを指導対象とする。 ・生徒相互の指導ではマスク着用を確認した後に、適切な距離でアドバイスを行うことを徹底させる。	②	・生徒や指導者が選手に対し、近距離から発話したり接触したりしてアドバイスするという活動。
③	・基本的に弓を引いているときは声を出さないが、大きな声を出さないようにする。 ・行射終了後は速やかにマスクを着用する。 ・射場内の人数が多くならないように、また、冬季は寒中射場での練習の待ち時間を減らすため、分散部活にする。 ・昼食を挟む活動はしない。	③	・矢声（応援の声）は出さない。 ・大きな声でのあいさつや返事はしない。
④	・矢取前後の手指消毒を徹底する。	④	・多人数での矢取りは矢を拭く場所が混雑してしまう。
⑤	・部員を班に分け、時間帯を変えるなどして、道場に入る人数を少なくする。	⑤	・弓を引いている生徒以外の順番待ち生徒が道場内に全員いる状態。

1 中央競技団体のガイドラインにおける主な感染防止対策	
出典	日本自転車競技連盟作成「緊急事態宣言解除後の大会開催に向けたガイドラインについて」
<ul style="list-style-type: none"> ・チームピットは間隔を十分とる。可能であれば第2チームピットを設け、インフィールドに留まるチーム関係者は出場レース前後の参加選手および必要最低限のスタッフのみとする。 ・競技前の待機エリアに設置する椅子について、間隔を十分にとる。 ・ウォームアップエリアでは選手間の間隔を十分にとる。 	

2 感染防止対策を踏まえた活動例	
(1) 競技における感染リスクが高いと思われる活動	感染リスクが高いと思われる理由
① ローラー練習	<ul style="list-style-type: none"> ・手すりを必要とするため一直線上に配置することが多く、前の選手の飛沫のリスクが高くなる。 ・アップ時、ダウン時ともに呼気が激しくなることがあり、飛沫のリスクが高くなる。
② 待機中	<ul style="list-style-type: none"> ・補給などを行う待機中に選手間距離が近くなり、飛沫のリスクが高くなる。
③ 練習時	<ul style="list-style-type: none"> ・スタート前に大きな声をかける。 ・スタート合図を笛で行う。 ・練習種目のインターバル中に横に並んで話をする。3つとも飛沫のリスクが高くなる。



(2) 感染防止対策を踏まえた活動例		(3) 感染リスクが高く、控えた方がよい活動例	
①	<ul style="list-style-type: none"> ・前の選手との間隔を1.85m以上離すか、一直線上に配置しないようにする。 ・同方向を向くように配置する。 ・前後に飛沫防止用のビニールシートを設置する。 	①	<ul style="list-style-type: none"> ・向かい合った状態でローラー練習をする。 ・換気がない場所で、長時間ローラー練習をする。
②	<ul style="list-style-type: none"> ・選手の前に自転車を置き、自然と距離を保てるようにする。 ・給水瓶の共用はしない。 	②	<ul style="list-style-type: none"> ・自転車を横や別の場所に置き、向かい合った状態で待機する。 ・給水瓶を回し飲みする。
③	<ul style="list-style-type: none"> ・スタート前に大きな声での合図はしない。 ・合図は電子ホイッスルやピストルで行う。 ・練習種目のインターバル中の併走はしない。 	③	<ul style="list-style-type: none"> ・スタート前に大きな声をかける。 ・スタート合図を笛で行う。 ・練習種目のインターバル中に横に並んで話をする。

新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた活動例 競技名 (ボクシング)

1 中央競技団体のガイドラインにおける主な感染防止対策	
出典	一般社団法人 日本ボクシング連盟作成「感染症と共存する新しい生活様式におけるボクシング競技の活動再開に関するガイドライン」
<p>○日々の体調管理をしっかりとし、体調が悪いときは練習に参加しない。 ○練習の前後に手指の洗浄と消毒を行う。 ○負担の大きい減量は行わない。 ○一人でできる練習を優先するが対人練習が必要不可欠のため、ミットを持つ指導者はマスクをして行う。マスボクシングやスパーリング練習の後は用具を消毒する。 ○グローブやヘッドギア等は使い回しをしない。</p>	

2 感染防止対策を踏まえた活動例		
(1) 競技における感染リスクが高いと思われる活動	感染リスクが高いと思われる理由	
① ミット練習	指導者と選手の距離が近く飛沫感染の危険性が高まる。	
② マス・スパー練習	選手同士の距離が近く飛沫感染の危険性が高まる。	
③ ダッシュ練習	呼吸が激しくなり飛沫感染の危険性が高まる。	



(2) 感染防止対策を踏まえた活動例		(3) 感染リスクが高く、控えた方がよい活動例	
①	指導者は必ずマスクを着用し、選手も可能な限りでマスクを着用する。	①	・近距離での打撃練習。 ・声を出しての打撃。
②	条件付きマスを増やし、接近戦となり得るスパーは極力回数を減らす。	②	・グローブやヘッドギアの共有。 ・うがい行為。
③	心肺機能への負荷を考えた量をマスク着用で行う。	③	声を出しての練習。

1 中央競技団体のガイドラインにおける主な感染防止対策	
出典	日本ウエイトリフティング協会
<p>滑り止めの炭酸マグネシウムは共有せず、個々の容器に入れて使用する。バーベルは1本につき2~3名とする。バーベルとバーベルの距離はプラットフォーム1面以上(2メートル以上)とする。</p>	

2 感染防止対策を踏まえた活動例	
(1) 競技における感染リスクが高いと思われる活動	感染リスクが高いと思われる理由
① 滑り止めの炭酸マグネシウムの共有	一つの容器を使うと手指が汗や血液がついている可能性があり、感染リスクが高くなる。
② バーベル1本当たりの使用人数	1本のバーベルを3~4名の人数で交代に使用すると感染リスクが高くなる。
③ 練習時のバーベル間の距離	プラットフォームが2メートル四方の広さなので距離が近いとその中に3~4名の人数がいる状態になり、密になる。



(2) 感染防止対策を踏まえた活動例		(3) 感染リスクが高く、控えた方がよい活動例	
① 滑り止めの炭酸マグネシウムを個々の容器に入れて使用する。		① 滑り止めの炭酸マグネシウムを共有して使用する。	
② バーベルは1本につき1名~2名の少人数で使用して1人が使用したら消毒をする。		② バーベルは1本につき3~4名の人数で使用する。	
③ プラットホーム内は1名~2名程度にして器具の付け替えも自分で行う。スクワットなどの補助が必要な時は両サイドの2名の最小人数までとしてそれ以上の補助者は付かない。お互いを励ましたり、声を掛けたりの声は控える。		③ プラットホーム内に3~4名の人数がいる状態での活動。さらに、お互いを励ましたり、声を掛けたりする。	

1 中央競技団体のガイドラインにおける主な感染防止対策	
出典	日本フェンシング協会医学委員会・強化本部作成「フェンシング競技における新型コロナウイルス感染予防のガイドライン」
・飛沫ガード(マスク内に装着するアクリル板)を利用する。	・練習・試合後に手だけでなく顔を洗う。
・接触感染予防(握手・ハイタッチの禁止)。	・道具の清拭くを行う。靴裏の消毒。
・ユニフォーム・ジャケット・グローブで顔を拭かない。	・ピストの消毒は練習前後の2回、3時間程度を目安に消毒を行う。

2 感染防止対策を踏まえた活動例	
(1) 競技における感染リスクが高いと思われる活動	感染リスクが高いと思われる理由
① 試合練習	選手も審判も声を出す。接近戦における接触がある。試合後の握手による接触。
② レッスン	接近しての会話やアドバイスは飛沫が飛ぶ。
③	



(2) 感染防止対策を踏まえた活動例		(3) 感染リスクが高く、控えた方がよい活動例	
①	審判時・待機時にはマスクを着用。道具の消毒。	①	大きな発声。終了後の握手。
②	コーチはマスク内に飛沫ガードを装着する。	②	顔を近づけてのアドバイス。終了後の握手。
③		③	

1 中央競技団体のガイドラインにおける主な感染防止対策	
出典 公益財団法人日本テニス協会「JTA公式テニストーナメント再開ガイドライン」	
① 十分な距離の確保 (ア) ポイント間 (ポイントとポイントの間) は対戦相手、パートナーとの距離を2メートル以上確保すること (イ) 試合の始めと終わりの挨拶は握手でない方法で行うこと (ウ) チェンジエンドの際も対戦相手、パートナーとの距離を2メートル以上確保すること ② ラケットや自らの試合で使用するボールなどプレイに必要なもの以外にはコートサーフェスも含めできるだけ手で触れないこと ③ タオルの共用はしないこと ④ タオルは手が触れる面と顔に触れる面を使い分けること ⑤ プレイ中は手で顔にふれるのを避けること ⑥ ラケット・水筒をはじめとする用具をパートナーや対戦相手と共有しないこと ⑦ 咳、くしゃみの際は腕で口を覆うこと ⑧ 唾や痰をはくことは極力行わないこと	

2 感染防止対策を踏まえた活動例	
(1) 競技における感染リスクが高いと思われる活動	感染リスクが高いと思われる理由
① 試合前の円陣や試合中の応援	<ul style="list-style-type: none"> 選手と選手との距離が近く、飛沫のリスクが高い。 大声を出すことによる飛沫のリスクが高い。
② 集団での全体練習	<ul style="list-style-type: none"> 待ち時間での接触や会話による感染、飛沫リスクが高い。 待ち時間での仲間への声かけによる飛沫リスクが高い。 ボール出しやボール拾い等において複数の者がボールに接触し、感染リスクが高い。
③	



(2) 感染防止対策を踏まえた活動例		(3) 感染リスクが高く、控えた方がよい活動例	
①	<ul style="list-style-type: none"> コート半面に広がった状態でミーティングを行う。(十分な距離を確保) 声による応援から拍手等による応援に切り替える。 ベンチで待機しているときに他の選手との距離をとる。 	①	<ul style="list-style-type: none"> 試合前に手をつないだり、片を組んだりして気持ちを高める。 部歌の斉唱や全員での声を出してのパフォーマンスを行う。 声を合わせて仲間を応援する。
②	<ul style="list-style-type: none"> コート全体に広がってウォームアップを行う。(十分な距離を確保) 待ち時間のない練習メニューを考える。 選手の待機位置をコーンなどで明示する。 ボールを手渡しせず、ワンバウンドで渡す。 声出しを極力抑え、拍手やゼスチャーで意志を伝える。 待ち時間がある場合はマスクを着用する。 	②	<ul style="list-style-type: none"> 複数人で組み合せて準備体操等を行う。 狭いエリアに待機選手を集合させる。 顔をつきあわせて会話をする。 全員で一斉に同じ動作を行う。
③		③	

1 中央競技団体のガイドラインにおける主な感染防止対策	
出典	(公財)全日本空手道連盟感染拡大防止ガイドライン
<ul style="list-style-type: none"> ・指導者(部活動顧問等)は原則としてマスク又はフェイスシールドを着用すること ・練習に使う安全具(メンホー、拳サポーターなど)の共用は認めないこと ・パートナーストレッチは行わないこと ・気合いについては、飛沫感染の危険があり、形・組手ともに無発生(気合いなし)で行うこと ・握手、ハイタッチ、円陣等は行わないこと 	

2 感染防止対策を踏まえた活動例	
(1) 競技における感染リスクが高いと思われる活動	感染リスクが高いと思われる理由
① 組手練習	・対面での打ち込み練習において、生徒同士が接触したり等、距離が近くなる場面があるため飛沫感染のリスクが高くなったりする。
②	
③	



(2) 感染防止対策を踏まえた活動例		(3) 感染リスクが高く、控えた方がよい活動例	
①	<ul style="list-style-type: none"> ・組手の対面練習を行う時は、マウスシールド付きメンホーを装着して行う(気合い発声は可) ※マスクをしてメンホーを付ければ安全といった考えは、熱中症の危険があるため行わない ・適度な休憩(ソーシャルディスタンス、マスクの着用)とこまめな水分補給を行う 	①	・ミット、サンドバッグなどを使う練習は、多くの生徒が触れることで感染の可能性があるため行わないこと
②		②	
③		③	

1 中央競技団体のガイドラインにおける主な感染防止対策	
出典	公益法人 全日本アーチェリー連盟 『全日本アーチェリー連盟主催のイベント開催における感染防止策について version2』
②入場に際して全員検温を行い、会場内にアルコール消毒を設置する。 ⑤選手も支障のない範囲でマスクの装着をお願いする。矢取・控え所での待機時でのお願いとする。 ⑦会場内での会話をできるだけ避け、大声はご遠慮するよう要請する。 ⑧選手間のスペースを1m以上確保する。例：6mピッチに2名から6名。 ⑨控え場所での間隔は1m以上空間を確保するようお願いする。 ⑪握手やハイタッチ・グータッチなどの行為を行わないこと。 ⑫スコアカード類等の回収は直接選手より受け取らない。回収ボックス等を準備して対応する。 ⑬タオルの共用はしない。 ⑭飲料は自分専用のもので飲み、回し飲みはしない。 ⑮室内で実施する場合には、換気の悪い密閉空間とならないよう、十分な換気を行うこと。 ⑯終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告する。	

2 感染防止対策を踏まえた活動例	
(1) 競技における感染リスクが高いと思われる活動	感染リスクが高いと思われる理由
① シューティング中	アーチェリーは、道具の共有は無く個人所有の道具を使用し、他人の道具に触れることはマナーとして禁じられている。親切心で他人の矢を抜いてやることはあったが、それも今は禁じられている。また、シューティング以外の場面では必ずマスク着用となっているが、シューティング中は基本的に無言なので、その際の感染リスクも低いと言える。しかし、技術指導を受ける際は会話をし、スコアを付ける際は同様のメンバーがローテーションしながらスコアカードに記入するので、強いて言えばその時にリスクが高くなると考えられる。
②	
③	



(2) 感染防止対策を踏まえた活動例		(3) 感染リスクが高く、控えた方がよい活動例	
①	<ul style="list-style-type: none"> ・指導者は必ずマスクを着用する。 ・指導を受ける際は、大きな声を出さない。 ・スコアボードやペンの共有をしない。 	①	<ul style="list-style-type: none"> ・他人の道具に触れること ・スコアを記入する際に、スコアボードやペンを使い回すこと。
②		②	
③		③	

1 中央競技団体のガイドラインにおける主な感染防止対策	
出典	医科学委員会（日本ボート協会）
<p>・屋外で非接触スポーツのため比較的安全なスポーツである。特にシングルスカル（1人乗り）では感染のリスクはない。クルーボートにおいては競技中最低でも1.2mの距離は確保され顔は向かい合わない。感染防止対策として使用する道具や場所の消毒と日々の行動記録が必要。</p>	

2 感染防止対策を踏まえた活動例	
(1) 競技における感染リスクが高いと思われる活動	感染リスクが高いと思われる理由
① 道具の共有	ローイングマーシンの共有やオールや艇など共同で使う場合があるためリスクが高い。
②	
③	



(2) 感染防止対策を踏まえた活動例		(3) 感染リスクが高く、控えた方がよい活動例	
① 活動前の手洗いうがい		①	特になし
② 道具使用前の消毒		②	特になし
③ 道具使用後の消毒		③	特になし

新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた活動例 競技名 (ホッケー)

1 中央競技団体のガイドラインにおける主な感染防止対策	
出典	日本ホッケー協会作成「ホッケー競技活動再開についての留意点」
<ul style="list-style-type: none"> ・スティック、すね当て、フェイスマスク、マウスピース(ガード)、ボトル(水筒)、GK 用具などは自身が所有する物しか使用せず、他者の物にも触れないようにする。 ・ボール、コーンなどの共用具の使用は可能であるが、感染の媒体となりうる用器具に触れた手で不用意に顔などを触らぬように注意し、トレーニング終了後は手洗い・洗顔・消毒を実施する。 ・ピッチ上(含ベンチ内)でマウスピースを触らない。マウスピースを触る前に、必ず手洗いと消毒を励行する。 ・ソーシャルディスタンスを保てない集団での練習は極力避ける。 ・可能な限りトレーニング用具の共有は避け、どうしても共有が必要な場合は、使用するグローブが入れ替わる度、及び、トレーニング前後に環境や器具を 0.05%次亜塩素酸ナトリウムあるいは70%以上のアルコールを用いて消毒する。 	

2 感染防止対策を踏まえた活動例		
(1) 競技における感染リスクが高いと思われる活動	感染リスクが高いと思われる理由	
① オフェンス、ディフェンスに分かれての対人練習	<ul style="list-style-type: none"> ・向かい合った状態での攻防練習であるため。 ・間合いが近く、接触や呼気による飛沫のリスクが高いため。 	
② シュート練習	<ul style="list-style-type: none"> ・打つ順番を待つため、選手達が列になって並んでいるため。 ・繰り返しおこなうと呼気が激しくなり、飛沫のリスクが高くなるため。 	
③ キーパー練習	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的に対面での練習になるため。 ・防具を使用するため。 	



(2) 感染防止対策を踏まえた活動例		(3) 感染リスクが高く、控えた方がよい活動例	
① 対人練習を行う際は、短時間にす。また、マスクを必ず着用する。		① 攻防練習	
② キーパー練習やシュート練習は距離をとって行う。また、発声は控える。		② 試合形式の練習	
③ 用具は共用せず、使用後はすべてアルコール消毒を行う。		③ 用具の共用	

1 中央競技団体のガイドラインにおける主な感染防止対策	
<p>出典 公益財団法人全日本なぎなた連盟作成（行事（活動）再開に向けた感染拡大防止ガイドライン）</p> <p>（1段階） 可能な限り感染及びその拡大のリスクを低減させながら、短時間の活動とする。密集する運動や向かい合って発声する活動は行わない。 ○人数制限 4mの間合を目安とし、会場収容人員の50%以内とする。 ○正しい「振り」をゆっくりと十分に行う。 ○正しい足さばき（体さばき）を十分に行う。 ○空間打突などを行う。</p> <p>（2段階） 可能な限り感染症対策を行った上で、リスクの低い活動から徐々に実施することを検討する。密集する運動や向かい合って発声する活動の実施は慎重な検討が必要である。 なお、相当の期間において感染者が確認されていない地域にあっては、可能な限り、感染症対策を行った上で、通常の活動に移行することが考えられる。ただし、直近の2週間において感染者が確認されている地域にあっては、より慎重な検討が必要である。 ○人数制限 4mの間合を目安とし、会場収容人員の50%以内とする。 ○「正しい間合」を体得するため、遠間からの打突を練習する。 ○面以外の防具を着用しての基本打突や、しかけ応じ、形の稽古を中心とする。</p> <p>（3段階） 可能な限り感染症対策を行った上で通常の活動を行う。 熱中症予防の観点から、防具を着けての活動は十分に注意して行う。 中央競技団体の練習会では、防具着用時に防具用のフェイスガード（プラスチック製で面に入れて面の下半分を覆うもの）もしくはマスクの着用が義務づけられているようです。</p>	
2 感染防止対策を踏まえた活動例	
<p>（1）競技における感染リスクが高いと思われる活動</p>	
	感染リスクが高いと思われる理由
①	基本打突などの向かい合っでの発声。 面をつけてのマスクや防具用のフェイスガードなしの打突時の発声。
②	
③	



(2) 感染防止対策を踏まえた活動例		(3) 感染リスクが高く、控えた方がよい活動例	
①	密集する運動や向かい合っで発声する練習は行わない。 人数制限4メートル間合を目安として「正しい間合」を会得するため、遠間からの打突を練習する。 面以外の防具を着用しての基本打突や、しかけ応じ、形の稽古を中心とする。	①	密集し、向かい合っで発声する、面・防具をつけての打突練習やしかけ応じ練習。
②		②	
③		③	

1 中央競技団体のガイドラインにおける主な感染防止対策	
出典	日本カヌー連盟作成「新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン」
<ul style="list-style-type: none"> ・艇庫や練習場所の各所にアルコール消毒剤等を用意すること。また使用する人数を制限すること。 ・一度に練習する人数を制限し2m以上の距離を保つこと。ペア種目（2人乗り）・フォア種目（4人乗り）の練習は行わない。 ・艇、用具等はできるだけ使用者を固定する。複数の人が使用する場合、用具等は使用後にアルコール消毒剤で念入りに拭き取る。 	

2 感染防止対策を踏まえた活動例	
(1) 競技における感染リスクが高いと思われる活動	感染リスクが高いと思われる理由
① 艇、道具等の複数人使用	・艇やパドル等の不足のため、複数人が同じ艇やパドルを使用する可能性がある。消毒等が十分でない可能性が考えられる。
② 艇庫や更衣室での着替え等	・特に練習後の着替え等、選手の呼吸も荒いため飛沫の飛散も多い可能性が考えられる。 ・冬季練習の場合は寒さもあり選手全員が一斉に着替える状況が考えられる。
③	



(2) 感染防止対策を踏まえた活動例		(3) 感染リスクが高く、控えた方がよい活動例	
①	・艇やパドル等の使用者を固定し、複数人で使い回しをしない。	①	・選手同士の距離が十分に保てないので、ペア・フォア種目の練習は控える。
②	・更衣室に入る人数の制限をするために、練習終了時間を何人かずつで変える。	②	
③		③	

1 中央競技団体のガイドラインにおける主な感染防止対策	
出典	少林寺拳法グループ『修練における感染拡大防止に関するガイドライン【2020年11月10日改訂】』
①	<p>以下に該当する者は修練に参加させない。見学者も同様。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 1週間以内に体温が37.5℃以上の発熱があった者（一旦解熱しても、翌日再度発熱することがある為、安心しないこと） ◆ 平熱より1℃以上体温が高い者 ◆ 家庭内に発熱者がいる場合（原因がはっきりしている場合は除く） ◆ 咳き込む・息苦しいなど、呼吸器症状のある者 ◆ 過去2週間以内に感染者または感染の恐れのある者と接した者（例：濃厚接触者）
②	<p>道場内にいる者は、マスクを着用する。見学者も同様。号令・気合は大きな声を出さなくても良い。 ※熱中症のリスクがあると判断した場合は、頻繁にマスクを外しての休憩をとるなど、対応を行うこと。</p>
③	消毒薬、マスク（忘れたり、汚れたりした場合の予備として）、体温計（非接触式が望ましい）を準備しておく。
④	感染対策を十分にしている、無症状者から感染・罹患することもある。もし、罹患した者がいても、責めない・差別しないことを念頭に、逆に配慮して対応する。

2 感染防止対策を踏まえた活動例		
(1) 競技における感染リスクが高いと思われる活動		感染リスクが高いと思われる理由
①	組演武修練	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 相手の身体に直接接触し、押ししたり捻引いたりする。 ◆ 意図せず拳が相手の口腔部に接触し、マスクが外れる可能性がある。
②	運用法(乱捕)修練	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 相手の身体に直接接触し、押ししたり捻引いたりする。 ◆ 意図せず拳が相手の口腔部に接触し、マスクが外れる可能性がある。 ◆ 防具の数にゆとりが無い学校は、防具を共有せねばならない場合がある。
③	二人一組での柔軟	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 相手の身体に接触する。 ◆ 日常的に消毒の慣習がない部位（脇や背中など）に接触する。



(2) 感染防止対策を踏まえた活動例		(3) 感染リスクが高く、控えた方がよい活動例	
①	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 間合を通常よりも広く確保し、接触せずに組演武を行う。 ◆ 技法習得のため、やむを得ず接触有りの修練をおこなう場合、事前に手洗い・手指消毒を徹底して行い、マスクを着けたまま含気合（無声の気合）で行う。 	①	<ul style="list-style-type: none"> ◆ コロナ禍以前のような、マスク無し・気合有りでの修練。 ◆ 自校以外の拳士との修練。
②	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 間合を通常よりも広く確保し、接触せずに運用法（乱捕）を行う。 ◆ 技法習得のため、やむを得ず接触有りの修練をおこなう場合、事前に手洗い・手指消毒を徹底して行い、マスクを着けたまま含気合（無声の気合）で行う。 	②	<ul style="list-style-type: none"> ◆ コロナ禍以前のような、マスク無し・気合有りでの修練。 ◆ 自校以外の拳士との修練。 ◆ 防具（特に、頭部へ着用するもの）の消毒無しでの共有。
③	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 各個人での柔軟や、動的柔軟で補填する。 ◆ 感染症対策に気を取られ、柔軟を疎かにしないよう、注意喚起する。 	③	<ul style="list-style-type: none"> ◆ マスク無しでの接近した二人一組の柔軟。 ◆ マスク無しで、「イーチ、ニー、サーン」といったかけ声有りの柔軟。

1 中央競技団体のガイドラインにおける主な感染防止対策	
出典	都道府県独自の試合・大会 新型コロナウイルス感染防止対策ガイドライン (公益財団法人 日本高等学校野球連盟)
<ul style="list-style-type: none"> ・密閉・密集・密接を徹底的に回避する ・試合と直接関係ない人の来場を避ける ・移動前の検温の徹底 ・行動歴の記録 ・手洗いの励行、手指消毒の徹底 ・飲食時は対面を避け、会話を控える ・試合中の円陣、素手でのハイタッチ・握手の自粛 	

2 感染防止対策を踏まえた活動例	
(1) 競技における感染リスクが高いと思われる活動	感染リスクが高いと思われる理由
① ウォーミングアップ、クーリングダウン	・チーム全体または複数のメンバーで行うことによって「密接」が生じやすい。
② 試合形式の練習や練習試合	・守備練習時のノッカーと選手、野手と走者、野手同士またベンチ前やマウンド上での円陣など「密接」が生じやすい。 ・用具を共用することで感染のリスクが高まる。
③ ベンチ内や室内練習場および部室使用	・ベンチ内、室内練習場の使用人数によっては「密集」「密接」が生じやすい。 ・部室内の人数によっては「密閉」が生じやすい。 ・給水や食事の際に飛沫感染のリスクが生じる。



(2) 感染防止対策を踏まえた活動例		(3) 感染リスクが高く、控えた方がよい活動例	
①	<ul style="list-style-type: none"> ・ランニングやアップは十分な間隔をとって行う。 ・対面での会話は極力避ける。 	①	<ul style="list-style-type: none"> ・大人数が「密集」「密接」してのアップや練習。
②	<ul style="list-style-type: none"> ・練習時は他の選手との間隔を可能な限り確保する。 ・ヘルメットやバット、トレーニング器具等、他者と共用する場合は消毒を行う。 ・汚れた手で目・鼻・口を触らない。 ・ノッカーは極力マスクを着用する。 ・円陣の際はグラブで口を覆う。 	②	
③	<ul style="list-style-type: none"> ・ベンチ内や室内練習場内、部室等が密にならないように利用人数を設定する。 ・部室利用については換気を励行し、飲食をする場合は会話を控える。 ・給水の際は個別の容器等を利用する。 	③	<ul style="list-style-type: none"> ・密集した状態でのベンチや部室の使用。 ・大人数で会話をしながらの飲食。 ・不特定多数の者が使用する容器での給水。