

# 活動再開に向けて

長峰フットボールクラブ

2021.08.03. 第2版

# 活動再開について

- (公財) 日本サッカー協会 (JFA)
  - ・ [JFA サッカー活動の再開に向けたガイドライン](#)
- (公財) 東京都サッカー協会 東京都少年サッカー連盟
  - ・ [新型コロナウイルス感染症対策ガイドライン](#)
  - ・ [チーム・指導者用 新型コロナウイルス対応版チェックリスト例](#)
- 東京都少年サッカー連盟 第11ブロック
  - ・ [2020.05.31 活動再開に向けてのガイドラインについて](#)
- 稲城市サッカー連盟少年部
  - ・ [活動自粛の解除について \(2020年5月27日\)](#)
- 稲城市
  - ・ [スポーツ施設利用にあたっての利用ルール](#)

# 再開のステップ

		再開状態		条件
1	トレーニング	個人（在宅）	各自のコンディションチェック	緊急事態宣言の解除等
2		個人（練習場）		
3		グループ（身体接触なし）	スモールグループ	
4		グループ（身体接触あり）	段階的な対人プレー	
5	試合	無観客		
6		少数観客（強い制限）		
7		観客数制限（緩和された制限）		
8		通常開催		
* じっくりと時間をかけて段階的に必要な体力を戻しましょう。				

# 選手等関係者の安全確認

トレーニングに参加する前に、「選手」及び「指導者」は安全を確認します。

- \* 練習参加においては、各家庭の判断が優先され強制されない。
- \* 練習参加の場合、毎朝の検温と健康観察を必ず行い、異常があれば参加させない。
- \* 下記等の健康状態を、チームが観察できるシステム（観察表の提出もしくはWEB集計）が必要。
  - ・ 平熱を超える発熱がない。日々の検温観察。
  - ・ せき、のどの痛みなどの風邪症状がない。
  - ・ だるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）がない。
  - ・ においや味がいつもと変わらない。
  - ・ その他体調の異変がない。
  - ・ 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がない。
  - ・ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方との接触がない。
  - ・ 過去14日以内に海外渡航していない、又は渡航者・在住者との濃厚接触がない。

# 日常の感染対策

- 3つの密を同時に避ける、新しい生活様式を守る等。
- 感染が疑われる場合等は、医師等の指導のもと受診します。
- 運動時以外では、マスクを持参し適宜着用し対応する。

# 新型コロナウイルス感染懸念下でのトレーニングの留意点

- \* 再開のステップ位置を遵守し、安心安全を確認しながら段階的に進める。拙速に急がない。
- \* 練習場へのアクセス方法の検討。安全な移動手段。
- \* 練習場への入場方法（荷物置場、着替え場所等での、ソーシャルディスタンスの確認）  
更衣室の利用は対策や注意が必要。
- \* 手指が消毒/うがいができる設備（水道）の確保や除菌剤（液、シート等）の持参、履行。
- \* 再開ステップを遵守した練習内容（時間、強度、要素、対人接触の有無）の適用。  
参加者同士の十分な距離（2 m以上）の確保。呼気の影響を受けない配置。大声を控える。
- \* 熱中症対策も併せて考慮する。
- \* 備品は必要最低限の利用にとどめ、使い回しを控え、利用後は十分な水洗い（除菌）を行う。
- \* 安全な飲水方法、食事（補食）の運用。
- \* ミーティング時での3つの密を同時に回避する。
- \* 観戦者、送迎者の安全な誘導および距離（2 m以上）の確保。

# 段階的なトレーニング再開

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

サッカーに必要な体力は**低下**  
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）**」



これらを「**段階的**」に高めないと「**けが**」につながる**可能性大**

- 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。

(公財) 日本サッカー協会 (JFA)

[JFA サッカー活動の再開に向けたガイドライン](#)

# トレーニング内容と強度

ステップ	スタイル	強度	キンダー	U6-8	U9-10	U11-12
第1段階	個人練習	低強度	ボールフィーリング ドリブル キック（シュート）	ボールフィーリング ドリブル キック（パス、シュート）	ボールフィーリング ドリブル キック（パス、シュート）	ボールフィーリング ドリブル キック（パス、シュート）
第2段階	個人・ グループ練習	中強度	鬼ごっこ ボールフィーリング ドリブル キック	ボールフィーリング ドリブル キック（パス、シュート） 対人（1対1）	ボールフィーリング ドリブル キック（パス、シュート） 対人（1対1）	ボールフィーリング ドリブル キック（パス、シュート） 対人（1対1）
第3段階	グループ・ チーム練習	高強度	鬼ごっこ ボールフィーリング ドリブル キック ミニゲーム	ボールフィーリング ドリブル キック 対人 ゲーム	ボールフィーリング ドリブル キック 対人 ゲーム	ボールフィーリング ドリブル キック 対人 ゲーム

**\*一つの段階期間は2～3週間を想定しています。**

**\*トレーニング内容と強度は目安となります。**





# 活動再開における注意事項

## □ 選手・指導者

- 往復の移動にマスクを着用する。
- 指導者は熱中症に注意しながら可能な限りマスクを着用する。（選手の練習時のマスク着用は任意）
- 手洗いを徹底する（トイレ利用後等）
- 握手やハイタッチ等を行わない。
- 水筒やジャグボトルを他の選手と共有しない。
- タオル等を他の選手と共有しない。
- うがいした水をピッチ内に吐かない。
- ピッチ内でも咳エチケットを守り、つばを吐いたり、手鼻をかまない。
- やむを得ず共用するスポーツ用具については、手が頻回に触れる箇所を工夫して最低限にした上で、こまめに消毒する。（グラウンド整備のブラシ）
- 自分のボールで練習を行う。（個人練習がメインとなる期間）
- 換気設備を適切に運転することや、定期的に窓を開け外気を取り入れる等の換気を行う。（体育館）
- 体育館等の施設においても、密な状態とならないようにする。

## □ 父母の皆さん

- 送迎等でグラウンドへお越しの際にはご協力をお願いいたします。
  - ・ ソーシャルディスタンスの確保
  - ・ マスクの着用
- 帰宅後3日以内に感染が出た場合は、感染対策責任者に速やかにお知らせ下さい。（個人情報の取扱いに配慮して対応いたします。）

# 履歴

	日付	内容
第1版	2020.06.18	第1版発行
第2版	2021.08.03	第2版発行