



2020年5月16日

## チアリーディング活動再開に向けたガイドライン

全国的なコロナウイルスの感染拡大防止対策としては、「密集・密接・密閉」の3つの密を避けることとともに、「イベントや集会の制限」「移動の制限」「ソーシャルディスタンス(人との距離)の制限」等が定められていますが、5月14日の国の緊急事態宣言の一部解除で示されたように、今後は全国的に統一された対策ではなく、各都道府県や市町村の感染状況に合わせ、個別の対策がとられることとなります。

学校の再開や集会の制限の緩和等に応じて、チアリーディング活動が可能となる場合もありますが、感染が確認されていない都道府県や地域であっても、慎重な判断が必要とされ、集団感染を引き起こす要因とならないよう十分注意を行って下さい。

加えて、長期間チアリーディング活動やトレーニングを行っていない場合は、体力や運動感覚が低下していることが考えられ、気温や湿度が高い中での活動再開は熱中症の危険性もはらんでいます。

指導者及び選手は、以前の活動を取り戻すことを急がず、自らが感染しないこと、相手を感染させないこと、感染を拡大させないことに常に念頭におき、慎重な判断を行って下さい。

下記に、活動再開が可能となった場合における注意点を挙げますが、活動開始や内容については、各チームが所属する都道府県や地域、団体の方針に従うことを基本と考えてご対応下さい。また、現在の環境下で練習再開を目指す場合の管理者は、参加者及び関係者の意見を十分聞き取り、意見を反映した上での開催としなければならぬことをご理解下さい。

### 記

#### <練習会場管理>

- 1) 練習再開前に消毒を行う。
- 2) 練習会場前に消毒液の設置を勧める。
- 3) 当面の間は、屋外での練習を基本とし、屋内を使用する場合は、選手同士の間隔が十分にとれる広さの施設並びに換気ができる会場を使用する。
  - \* 地下や窓のない施設での活動は避ける
  - \* 広さが十分でない場合は、選手人数を制限し、グループに分けて活動する等対策を講じる
- 4) ドアノブや音楽機器、トレーニング機器等、複数の人が共有したり触れたりするものは使用毎(定期的)に消毒する。
- 5) 手具は共有しない。共有の必要がある場合は使用毎に消毒する。
- 6) シャワーの共有はしない。
- 7) 更衣室の共有はできるだけ控える。更衣が必要な場合は人数を制限し、会話や身体的接触は避け、使用後は消毒をする。
- 8) トイレは使用前に各自消毒をする。水を流す時は便座の蓋を閉める。



<選手・指導者管理>

- 1) 練習参加のために家を出る前に検温を行い報告させる。
- 2) 練習会場に入る前に検温する。
  - \* 接触系の体温計の場合は共有しないこと。共有する場合は使用毎に消毒する。
  - \* 発熱のある場合は練習への参加を中止させる。
- 3) 少しでも体調が悪い場合は練習に参加させない。

発熱、咳症状、喉の痛み、倦怠感、息苦しさ、風邪の諸症状等
- 4) 上記の症状がある場合は、14日間程度は練習に参加させない。
- 5) 上記の症状がある場合は検査の受診を勧める。37.5度以上の発熱がある場合は、検査の受診を速やかに検討する。
- 6) 移動や食事を一緒に行わない。
- 7) 当面の間、長距離の移動や都道府県をまたぐ移動はできるだけ避ける。
- 8) 移動のために公共交通機関を利用する場合は人との間隔を2m以上保ち、不用意に物を触らない。
- 9) 手で不用意に顔を触らないよう注意する。
- 10) 移動後には石鹸で30秒程度の手洗いを行い、流水で十分に流す。
  - \* 石鹸を良く泡立て、手をこする
  - \* 手首、指の間、爪の間も洗う
- 11) 移動中、練習中ともに清潔なマスクを着用する。
  - \* マスクを着用した状態でのハードな練習は熱中症を引き起こす可能性もあることから、休息を十分にとり、水分補給を心がけ、練習中の体調管理にも留意する。
- 12) くしゃみや咳を行う場合は、布等で口と鼻を覆う(できるだけ人のいない場所を選ぶ)。
- 13) 大きな声での発言は控え、対面で会話しない。
- 14) 飲み物や食べ物を共有しない。
- 15) ミーティング等はできるだけ遠隔(デジタル)とする。
- 16) 日々、各自の持ち物は持ち帰り管理する。
- 17) 練習からの帰宅後は、速やかに温水シャワーを浴び、消毒液や石鹸やシャンプーを用いて、洗い流す事を心掛ける。



#### <練習再開方法>

- 1) 国や都道府県・地域の情報を定期的に収集する。  
一度緩和された規制も、感染者の状況によっては再度制限される可能性があります。
- 2) これまでの習慣を意識的に変えていく。  
行動を共にしたり、食事を共にしたりすることは、良好な人間関係の構築やコミュニケーションの観点から非常に重要であることに変わりはありませんが、現状このような行動は感染防止の観点からは勧められません。また、チアリーディングは身体接触や発声を多く伴うスポーツであるため、他のスポーツと比較すると感染拡大の潜在的な可能性が高いことは間違いありません。できるだけ人との身体的距離を保ち、身体的接触をできるだけ回避するよう心掛けましょう。
- 3) どのような場合も、一人でも感染の可能性のある者が認められた時点で活動を即座に中止する。また、活動中止を恐れるあまり、体調不良を隠すようなことのないよう、予め報告の重要性を説明しておくこと。
- 4) 練習に参加した選手の情報、選手の体調に関する情報、誰と誰が接触したのか等、情報を必ず管理し、万が一感染の恐れがある場合は情報提供ができる準備を整えておく。
- 5) 遠方からの参加者が、移動過程で多くの人との交わりをしなければ参加できない場合は、十二分に配慮をして出欠を決める。  
(練習参加のために長距離の移動を伴う選手がいる場合は、その選手の参加を制限する必要があります)
- 6) 選手本人に症状がなくても、家族等の同居人に疑いや感染が認められた場合は、その選手は活動に参加させない。



**段階①** 集会・距離・移動の制限が緩和されていない場合

基本的には個人の活動のみ実施可能。

個人の活動を行う場合も周囲の人と2m以上の距離を保つこと。周囲に人がいる場合は、発声を伴う活動は禁止とし、マスクを着用して実施すること。

**段階②** 「集会の人数制限」が緩和された場合

指定された人数での活動が可能となりますが、人との距離の制限が緩和されていない場合は、スタンプ並びに発声を伴う練習は禁止。

グループ分けを行う場合、ひとつのグループは常に同じ選手で構成すること。選手だけでなく指導者や管理者もグループの担当を決め、重複しないようにすることで感染が起こった際の被害を最小限に抑えることが可能となる。また、同日にグループが交代で活動する場合は、グループ同士が接触しないよう時間的間隔をあけてスケジュールを組む必要がある。

技術練習としては、小グループでのモーションやダンス練習（モーション実施時は発声を控える）、ジャンプ、タンブリング等の練習が挙げられる。各選手の技術力向上とともに、少人数での同調性強化を図る練習を取り入れても良い。ただし、距離のない状態で向かい合って技術を実施したり、お互いに接触して指導したり等は控える必要がある。

**段階③** 「集会の人数制限」と「人との距離の制限」が緩和された場合

指定された人数の中で、スタンプ練習を徐々に再開できる段階に入る。急に密集度の高いピラミッドの実施は避け、少人数グループで実施できるスタンプ練習から開始し、日々の様子を観察しながら、徐々に人数や密集度を増やすよう計画すること。

以上