



新型コロナウイルス感染症対策としての チアリーディング活動ガイドライン

(2020年8月18日 第3版)

公益社団法人日本チアリーディング協会

Foundation of Japan Cheerleading Association

はじめに

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) が世界規模で蔓延し、日常生活における行動変容が求められています。国内においては、5月25日に全国の緊急事態宣言が解除され、6月19日には都道府県を跨ぐ移動が可能となり、一時感染者数は減少傾向にありました。

当協会では6月24日に「新型コロナウイルス感染症対策とチアリーディング活動ガイドライン(第2版)」を策定しましたが、その後、感染者数が全国的な増加傾向にあります。上記ガイドラインでチアリーディング活動の段階決定のための指針とした国の方針や数値が変更され、現状適切でない内容が発生しておりますため、第2版を一部改訂し、第3版としてご案内させていただきます。なお、基本的な感染対策や段階的な練習方法については大きな変更はございません。

新型コロナウイルスには未だ適切な治療法がないこと、ワクチンの開発が待たれていることを念頭におく必要があります。引き続き、感染拡大防止対策として、「密集・密接・密閉の3つの密を避けること」「人との適切な距離を保つこと」「手洗い・消毒を行うこと」等の重要性を理解し、常に適切で十分な予防対策を講じ、慎重な判断を行いながら活動を進めていくことが大切となります。

チアリーディングは発声を伴い、スタッツやスポッティング技術において身体的接触を伴うため、他の身体的接触の少ないスポーツと比較すると感染拡大の可能性が高いスポーツと言えます。また、新型コロナウイルスでは、感染していても無症状である場合も多く報告されているため、**無症状者が練習に参加した場合、集団感染が発生する可能性もあります。**

本ガイドラインは、スポーツ庁や日本スポーツ協会のガイドラインに基づき、チアリーディングに特化した段階的な練習再開方法や注意事項を整理し、チアリーディング活動団体の参考とできることを目的に作成されました。チアリーディング活動団体におかれましては、本ガイドラインをひとつの指針としながらも、政府、各自治体や所属団体の方針を優先し、検討を行って下さい。

なお、本ガイドラインは、スポーツ庁等が作成するガイドラインが改定された場合には、見直しが行われることをご理解下さい。今後、社会情勢が変化し、これまでの社会生活に戻る場合等はこのガイドラインの限りではありません。

私たちが行うあらゆる活動は社会に支えられています。チアリーディング活動内において、多数の感染者の発生や、怪我が発生した場合、医療機関を含め大きな負担となることを十分に理解し、決して無理な練習を行わないことを心がけて下さい。

また、現在の環境下で練習再開を目指す場合の管理者・指導者は、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ないことをご留意下さい。

1. 新型コロナウイルス感染症について

<感染原因>

1) 飛沫感染

感染者の飛沫(くしゃみ、咳(せき)、つば など)と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染する。通常 2m以内程度の人に感染が起こる。

2) 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付く。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、未感染者が目・鼻・口などの粘膜に触れると、感染者に直接触れなくても感染する。

<感染予防策>

下記の基本的な対策をひとりひとりが実践することが大切です。

- * 人と人との距離をとること
- * 大声での会話を控えること
- * 外出時はマスクを着用すること
- * 咳エチケットを守ること
- * 手洗いや消毒を行うこと
- * 屋内施設は換気を行うこと
- * 十分な睡眠や規則正しい食生活等を心がけ健康管理を徹底すること

参考資料: 3つの密を避けるための手引き(厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000622211.pdf>

<感染が疑われる場合>

発熱などの風邪の症状がある場合は、速やかに医療機関や保健所の指示に従うことが大切です。

参考資料: 新型コロナウイルスに関する帰国者・接触者相談センター(厚生労働省)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html

2. 練習再開と段階的な練習計画

<練習再開や練習を進めるための注意事項>

- 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。

また、地域や団体によっては近隣の都府県との関係性も検討する必要があります。

- 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は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) 活動の中止を恐れない。

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。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。また、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。

- 4) 情報管理を徹底する(情報管理者を決定する)。

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) 選手・関係者との連携を行い配慮する。

長期にわたり通学などを行っていない場合や集合練習を行っていない場合、選手の体力低下や精神的ストレスが発生していることが考えられます。そのため、練習内容や時間については十分に検討するとともに、選手の変化などを十分に観察することが大切となります。

また、熱中症等の危険性も高いことから、練習方法や環境を十分に考慮した上で練習計画を立てる必要があります。

その他、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、選手が長距離の移動を伴う場合や、過密な公共交通機関を利用する場合は、その選手の参加を制限するか参加時間を検討する必要があります)

6) 個人情報保護と差別の排除

感染者や濃厚接触者が差別や不当な扱いを受けることは決してあってはなりませんし、許容することもあってはなりません。現在、感染者数は増加傾向にあり、最善の感染防止対策を行っていた場合も、誰もが感染の可能性があることを理解することが大切です。

感染者や濃厚接触者の情報は、保健所や所属団体内への報告が必要となる場合もありますが、公的な理由以外に安易に公表しないよう注意すること。

また、チーム関係者から感染者または濃厚接触者が判明し、練習を中止する場合や練習を再開する場合、本人または周囲の者への心理的サポートも重要となるでしょう。

いかなる時も相手を思いやる活動を行っていくことが大切です。

<段階的な練習方法の選択>

1) 適切な練習段階を選択する。

各地域の感染拡大の状況を検討し、感染予防対策を講じながら、下記の6段階での段階的な練習実施を推奨します(別表参考)。

※地域や団体によっては所在地だけでなく、近隣の都府県との関係性も検討する必要があります。

2) 練習のステップアップを検討する。

練習の段階を進める場合は、在住地区の感染状況や選手の健康状態の確認とともに、団体関係者や保護者を含むチアリーディング活動関係者への十分な連絡が必要となります(同意書の提出も検討する必要があります)。

3) 2週間程度の経過観察期間を設ける。

新型コロナウイルスは2週間程度の潜伏期間があるとされているため、各段階における経過観察には最低2週間をとることを推奨します。

※個人の健康チェックや練習場所の注意点等は別に記載された内容を参照し、チェックリストをご活用下さい。

3. レベル別練習方法

本ガイドラインでは、各段階に進むための数値基準は示していませんが、都道府県単位や市町村、教育委員会、各県体育協会の指標が示されている場合もありますので、そちらも参考にすることを推奨します。
なお、各地区チアリーディング連盟よりガイドラインが示された場合は、あわせて参考にしてください。

レベル①(個人練習のみ)

<状況>

- * 全国的な緊急事態宣言が発令されている場合や在住都道府県が特別警戒都道府県に指定されている場合
- * 学校団体の場合、休校やオンラインでの授業、または分散登校等の場合

<注意点>

- * ミーティングを含め、全ての対面で行う活動は禁止する。
- * 発声練習は基本的に禁止とする。
- * 個人練習やトレーニングを行う場合は、周囲の人との間隔を2メートル以上は確保する。
- * ジャンプとタンブリングにおける実施内容は、環境と各自の能力レベルにより慎重に判断する。
(怪我の危険性がある場合は実施しない)

レベル②(集合練習の開始段階)

<状況>

- * 在住都道府県の特別警戒が解除されている場合や外出自粛が解除されている場合
- * 緊急事態宣言や外出自粛要請が解除されており、チーム関係者に新型コロナウイルス感染症感染者や濃厚接触者がいない場合
- * 学校団体の場合は、学校や部活動が一部再開されている場合
- * クラブチームの場合は練習会場での活動許可がおりている場合

<練習内容>

- * 練習時間は1時間～最大2時間程度とする。
- * 発声を伴う練習、身体的接触を伴う技術実施は禁止とする。
- * 技術練習は、「アームモーション(発声は行わない)」「ダンス」「ジャンプ」「タンブリング」のみ可能とし、ジャンプとタンブリングは個人で実施できる内容のみとする(オンラインでは難しい同調性や同時性を強化する練習等を行うと良い)。
- * 選手間の距離を最低2メートル程度は確保する。

< 注意点 >

- * 集合練習とオンライン練習を併用し、集合練習は週 2～3 日程度から開始することを推奨する。
- * 屋内施設を利用する場合は、施設収容人数の 50%以下の人数と基本とし、できるだけ少人数のグループから開始すること。
- * チームをいくつかのグループに分ける場合は、メンバーを固定すること。
- * ミーティング等、可能なものはできるだけオンラインで実施すること。
- * 選手の体力レベルや生活リズムの構築具合を観察しながら、レベル②の練習を2週間程度継続した上で、レベル③へのステップアップを検討すること。

レベル③

< 状況 > はレベル②と同様。

基本的な< 練習内容 > < 注意点 > はレベル②と同様。

< 練習内容と注意点 >

- * できるだけ少人数のグループ体制を維持する。
- * 選手の体力レベル等を鑑み、練習時間を2時間～3時間程度と徐々に伸ばしていく。
- * 集合練習は週2～3日程度を維持することを推奨する。
- * レベル③の練習を2週間程度継続した上で、レベル④へのステップアップを検討すること。

レベル④(ジャンプ・タンブリングのスポッティング開始段階)

レベル④からは身体的接触を含む練習へ進むため、ステップアップにはより慎重な判断が求められる。

施設や学校団体からの許可がある場合でも、選手自身や保護者が引き続き身体的接触のない練習を希望する場合も考えられるため、活動管理者はより明確な説明と意思確認を行う必要がある。

いずれの場合も、活動希望内容に応じた練習内容を提案することが大切であり、不安や恐れがある中で練習の方向性を強要することとならないよう注意すること。

< 状況 >

- * チーム関係者に新型コロナウイルス感染症感染者や濃厚接触者がいない場合
- * 所属団体や近隣地域に感染者の著しい増加が無い場合
- * 学校団体の場合は、多くの学校や部活動がほぼ通常通りに再開されている場合
- * クラブチームの場合は練習会場での活動許可がおりている場合

< 練習内容 >

- * レベル③の内容に加え、スポッターを伴った「ジャンプ」「タンブリング」練習を開始する。
- * 身体的接触を伴う練習は、練習時間の最後に取り入れ、30分程度とすることを推奨する。

<注意事項>

- *練習開始の前後に手洗い・消毒を実施すること。
(必要な場合は練習着を着替えることも検討すると良い)
- *実施者とスポッターは必ずマスクを着用すること。
(マスクの着用ができない場合は練習を禁止する)
- *選手同士でスポッティングを行う場合はペアやグループを固定する。
- *指導者がスポッティングを行う場合は、同一グループの選手のみ担当する。
(接触する選手数をできるだけ減らす)
- *カウント等がかかる場合は、極力小声で行うか、ペアを組んだ者以外が離れた場所から行う。

レベル⑤(スタンツ練習開始段階)

レベル④のタンブリングやジャンプ実施グループと、レベル⑤のスタンツ実施グループが同日の場合は、レベル④と⑤を同時に開始することも検討することができるものとする。

<状況>はレベル④と同様。

<練習内容>

- *レベル④の内容に加え、パートナースタンツ/グループスタンツの練習を開始する。
- *スタンツ練習は練習時間の最後に取り入れ、1時間程度から開始することを推奨する。
- *できるだけ少人数かつ正対しないスタンツ練習から開始することを推奨する。
スタンツ例) サイスタンド、ショルダーストラドル、ショルダースタンド、スプリット等
シングルベースの場合はトススタンツを推奨する(ただし、選手の技術レベルに応じること)。

<注意事項>

- *練習開始の前後に手洗い・消毒を実施すること。
(必要な場合は練習着を着替えることも検討すると良い)
- *トップは靴の消毒を行うこと。
- *実施者とスポッターは必ずマスクを着用すること。
(マスクの着用ができない場合は練習を禁止する)
- *ハンズオンやジェネラルスポッターを含め、スタンツを行うメンバーは固定すること。
- *いくつかのスタンツを同時に実施する場合は、各スタンツの間隔を十分にとり、落下があった場合も密集しないよう注意する。
- *カウント等がかかる場合は、スタンツグループ以外の者以外が離れた場所から行う。

レベル⑥

<状況>はレベル④と同様。

<練習内容>

*所属団体等の規則に従い練習時間を決定する。

*レベル⑤の内容に加え、4名から5名で対面するスタンツ練習を開始する。

スタンツ例) エレベーター等

*スタンツ練習は練習時間の最後に取り入れ、徐々に増やしていくことを推奨する。

<注意事項>はレベル⑤と同様。

*ピラミッド練習は推奨しない。

4. 練習場の予防対策

1) 練習再開前に消毒を行う。

参考資料:身の回りを清潔にしましょう(厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000614437.pdf>

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。

5. 選手・指導者の予防対策

- 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、2週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) 長距離の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。

参考資料:正しい手の洗い方

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000593494.pdf>

 - * 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。
 - * 選手間の距離を十分に保ち、換気が行われている場合(発声練習は不可)は、熱中症予防の観点からマスクを外した練習を検討すること。

参考資料

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 (日本スポーツ協会)

<https://www.japan-sports.or.jp/news/tabid92.html?itemid=4164>

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)

<https://www.japan-sports.or.jp/publish/tabid776.html#guide01>
- 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)。

参考資料:咳エチケット(厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000187997.html>
- 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。
- 18) トイレを使用後流す時は蓋を閉める。

6. 感染者・濃厚接触者が発生した場合の対応

万が一、感染者が発生する等の緊急事態が発生した場合は、下記を参考に速やかに対応を行うこと。

1) 活動の中止

感染者が発生した場合は一切の練習を中止すること。また、感染が疑われた時点でも、陰性が明確となるまで一切の集合練習は中止とすること。

2) 関係者への連絡

所属団体長、施設管理長、選手保護者、施設を共有していた場合は共有者全員等に連絡を行う。ただし、感染者の人権に配慮し、差別等が起こらないよう十分注意すること。

3) 保健所への連絡

保健所の指示を仰ぎ、施設の消毒や濃厚接触者の自宅待機、検査受診等の対応を行う。

4) 日本協会、所属連盟への連絡

感染状況等を速やかにご報告下さい。

(原則、PCR 検査で陽性が判明した場合は3時間以内、その他検査を受けた等のご報告は12時間以内)

当協会加盟団体マイページ内、各種資料ダウンロードより「新型コロナウイルス感染症に関する報告書」をダウンロード・ご記入の上、当協会事務局 (various-data@fjca.jp) までメールにてご提出下さい。

なお、ご報告頂いた内容は、今後の感染症予防対策検討のために活用させていただきます。

個人や所属団体を非難するものではなく、個人情報に厳重に管理致します。

また、その後の状況把握のため、調査等にご協力頂く場合もありますことをご了承下さい。

チーム関係者が感染した場合 (選手・指導者が感染した等)

1) 練習の中止

- * 感染者と一緒に練習を行った関係者は濃厚接触者となる可能性があるため、感染者と最後に接触した日から2週間以上練習の参加を中止すること。その他、行動自粛等については保健所に指示を仰ぐ。
- * 練習グループを別とする関係者は練習の継続を可能とされる場合もあるが、用具や施設を共有使用している場合は、2週間程度健康チェックを行いながら練習を中止することを推奨する。
- * 使用施設や用具は適切に消毒を行う。消毒方法やその他注意事項に関しては保健所の指示を仰ぐことを推奨する。

2) 練習の再開

- * 練習を再開する場合は、使用施設や用具を再度消毒する。
- * 練習内容はレベル②から再開することを原則とする。
- * 非感染者は2週間以上の健康チェックを行い、問題がない場合は練習の再開を可能とする。
- * PCR検査で陰性となった場合も感染を完全に否定できないため、2週間は練習の参加を禁止とすることを推奨する。
- * 感染者はPCR検査で陰性となり、その後1週間以上(2週間を推奨)の健康チェックを経て、問題がなければ参加を許可する。

チーム関係者が感染者の濃厚接触者となった場合 (家族が感染した等)

チーム関係者と共同生活する者が濃厚接触者となった場合 (家族が濃厚接触者になった等)

1) 練習の中止

- * 濃厚接触者並びに濃厚接触者と一緒に練習を行った関係者は練習を中止する。
- * 濃厚接触者が感染していた場合は、上記「チーム関係者が感染した場合」と同様の対応を行う。
- * 使用施設や用具は消毒を行い、濃厚接触者の感染が否定されるまで使用を禁止とする。消毒方法やその他注意事項に関しては保健所の指示を仰ぐことを推奨する。

2) 練習の再開

- * 練習を再開する場合は、使用施設や用具を再度消毒する。
- * 練習内容はレベル②から再開することを原則とする。
- * 濃厚接触者の感染が否定された時点で練習の再開を可能とする。
- * 濃厚接触者がPCR検査で陰性となり、その後1週間以上(2週間を推奨)の健康チェックを経て、問題がなければ参加を許可する。

所属団体内での感染者の発生・近隣地域での感染者の著しい増加が見られた場合

チーム関係者に感染者並びに濃厚接触者がいない、並びに所属団体の許可が得られた場合は、練習を継続することは可能だが、練習段階がレベル③以上に進行していた場合も、レベル②に戻し、再度段階的に練習を行うこと。無症状感染者が存在する可能性も考慮する。

参考資料

スポーツ・文化に関する情報(文部科学省)

https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/mext_00019.html

新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について(スポーツ庁)

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html

新型コロナ感染症対策(内閣官房)

<https://corona.go.jp/>

新型コロナウイルス感染症について(厚生労働省)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

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)

スポーツイベント開催・実施時の感染防止策チェックリスト(日本スポーツ協会)

各国内競技連盟ガイドライン(日本スポーツ協会)

<https://www.japan-sports.or.jp/about/tabid1278.html>



新型コロナウイルス感染症拡大防止におけるチアリーディング活動のガイドライン第3版（一覧表）

別表

2020年8月17日版

状況	国・自治体	学校	活動レベル	内容（●…個人練習 ○…少人数で練習 ×…禁止 PS/GS…パートナースタンプ/グループスタンプ）											留意点	トレーニング
				人数	期間	練習時間	接触	発声	モーション	ダンス	ジャンプ	タフリング	PS/GS	ピラミッド		
特別警戒期 * 緊急事態宣言の発出・特別警戒都道府県に指定等	国・自治体	学校	レベル① (個人練習)	-	-	-	×	×	●	●	●	●	-	-	* ミーティング等を含むすべての対面活動は禁止。 * オンラインレッスンや動画配信の活用を推奨する。 * ジャンプ・タフリング練習は、個人で実施可能なものとし、活動場所に応じた内容を選択する。	* ランニング、縄跳び等の持久カトレニング * 自重負荷の筋カトレニング * ストレッチ等の柔軟性トレーニング * 用具を使用しない瞬発系トレーニング (ただし低強度から始めること)
			レベル②	施設収容の50%以下 (最低2m間隔) ※できるだけ少人数体制から開始することを推奨する	練習開始～ 2週間以上	短時間 (1～2時間)	×	×	○	○	●	●	×	×	* 必ず最低2メートルの間隔をあけた内容とする。 * 指導、技術実施を含め、身体的接触は禁止。 * 選手の体力状況を観察しながら、短時間・少人数での練習再開方法を検討する。 基礎トレーニングを中心とした内容とし、実施強度の低いものから開始する。 * チームをいくつかのグループに分けて練習を行う場合はグループ内のメンバーを固定する。 (レベル⑤でのスタンプ練習再開時を考慮したグループを検討するよ)い * ジャンプ・タフリング練習は、スポッターを伴わない内容とする。 * ミーティング等はオンラインでの実施を推奨する。	* ランニング、縄跳び等の持久カトレニング * 自重負荷の筋カトレニング * 用具を使用しない瞬発系トレーニング (大きな方向転換や切り返し動作は控えることが望ましい) * ストレッチ等の柔軟性トレーニング
			レベル③	施設収容の50%以下 (最低2m間隔) ※できるだけ少人数体制で継続	レベル③開始～ 2週間以上	2～3時間 程度	×	×	○	○	●	●	×	×	留意点は上記(レベル②) 同様 * 選手の体力レベル、環境に応じて練習時間を少しずつ伸ばしていく。	上記に加え、 * マシーンや器具などを利用した筋カトレニング * 用具(メディシンボールなど)を利用した瞬発系トレーニング (注意点) * 利用したマシーンや器具は使用毎に消毒すること * 身体的接触を伴うトレーニングの実施は避ける * 補助を必要とするような高強度の筋カトレニングは避ける
* 緊急事態宣言は解除されている * チーム関係者に陽性者や濃厚接触者がいない	レベル④	施設収容の50%以下 (最低2m間隔) ※チーム単位での練習開始 ただし、施設の収容人数による	レベル④開始～ 2週間以上	一部	×		○	○	○	○	×	×	留意点は上記(レベル②) 同様 * スポッターを伴った、ジャンプ・タフリングの練習開始を検討する。 * スポッターを伴う技術練習は30分程度から開始し、徐々に延長を検討する。 * 実施者・スポッターともにマスクを着用する(マスクの着用ができない場合は実施を禁止する)。 * 練習実施前後に手洗い・消毒等を行う。 * 選手同士でスポッティングを行う場合はペアやグループを固定する。 * 指導者がスポッティングを行う場合は、同一グループの選手のみを担当する。 (別のグループは別の指導者が行う) * カウントをかける場合は、極力小声で行うか、ペアを組んだ者以外が離れた場所から行う。	上記に加え、サーキットトレーニングやインターバルトレーニング等で徐々に強度を上げていく * 体力の個人差が大きく開いている可能性があるため、無理のないように強度を上げるようにする		
警戒期/注意期 * 緊急事態宣言は解除されている * チーム関係者に陽性者や濃厚接触者がいない	レベル⑤	施設収容の50%以下 (最低2m間隔)	レベル⑤開始～ 2週間以上	一部	×		○	○	○	○	×	×	留意点は上記(レベル②) 同様 * 2から4名のグループ(正対するものは避ける) * スタンプ練習は1時間程度から開始し、徐々に延長を検討する。 * 実施者・スポッターともにマスク着用を原則とする。 マスク着用により、動作が制限されたり、危険が予測されたりするスタンプは実施しない。 * できるだけ少人数(2名等)で、正対しないスタンプから練習を開始する。 (サイドスタンド、ショルダーストラドル、ショルダースタンド、スプリット等) * いくつかのスタンプを同時に実施する場合は、各スタンプの間隔をとり、密集しないよう注意する。 * ハンズオンやジェネラルスポッターを含め、ひとつのスタンプグループのメンバーを固定する。 (接触する選手数をできるだけ減らす) * カウントをかける場合は、スタンプグループ以外の者が離れた場所から行う。 * 練習実施前後に手洗い・消毒、特にトップはシューズの消毒等を行う。			
	注意期/観察期 * チーム関係者に陽性者や濃厚接触者がいない * 所属団体や近隣地域に感染者の着しい増加がない	レベル⑥	施設収容の50%以下 (最低2m間隔)	レベル⑥開始～ 2週間以上	一部	×	○	○	○	○	×	×	留意点は上記(レベル②) 同様 * パートナースタンプ/グループスタンプの練習内容を検討する。 (基本的な留意点はレベル⑤と同様) * 4名～5名程度のグループスタンプ練習を徐々に開始する。 (エレベーター等) * スタンプの練習時間は徐々に延長を検討すること。 * ピラミッド練習は推奨しない。			
警戒期/注意期 * 緊急事態宣言は解除されている * チーム関係者に陽性者や濃厚接触者がいない	国・自治体	学校	レベル④	施設収容の50%以下 (最低2m間隔) ※チーム単位での練習開始 ただし、施設の収容人数による	レベル④開始～ 2週間以上	2～3時間 程度	一部	×	○	○	○	○	×	×	留意点は上記(レベル②) 同様 * スポッターを伴った、ジャンプ・タフリングの練習開始を検討する。 * スポッターを伴う技術練習は30分程度から開始し、徐々に延長を検討する。 * 実施者・スポッターともにマスクを着用する(マスクの着用ができない場合は実施を禁止する)。 * 練習実施前後に手洗い・消毒等を行う。 * 選手同士でスポッティングを行う場合はペアやグループを固定する。 * 指導者がスポッティングを行う場合は、同一グループの選手のみを担当する。 (別のグループは別の指導者が行う) * カウントをかける場合は、極力小声で行うか、ペアを組んだ者以外が離れた場所から行う。	上記に加え、サーキットトレーニングやインターバルトレーニング等で徐々に強度を上げていく * 体力の個人差が大きく開いている可能性があるため、無理のないように強度を上げるようにする
			レベル⑤	施設収容の50%以下 (最低2m間隔)	レベル⑤開始～ 2週間以上	所属団体の 規則に従い、 検討する	一部	×	○	○	○	○	×	留意点は上記(レベル②) 同様 * パートナースタンプ/グループスタンプの練習内容を検討する。 (基本的な留意点はレベル⑤と同様) * 4名～5名程度のグループスタンプ練習を徐々に開始する。 (エレベーター等) * スタンプの練習時間は徐々に延長を検討すること。 * ピラミッド練習は推奨しない。		
			レベル⑥	施設収容の50%以下 (最低2m間隔)	レベル⑥開始～ 2週間以上	所属団体の 規則に従い、 検討する	一部	×	○	○	○	○	×	留意点は上記(レベル②) 同様 * パートナースタンプ/グループスタンプの練習内容を検討する。 (基本的な留意点はレベル⑤と同様) * 4名～5名程度のグループスタンプ練習を徐々に開始する。 (エレベーター等) * スタンプの練習時間は徐々に延長を検討すること。 * ピラミッド練習は推奨しない。		

<マスクの着用について>
 熱中症予防の観点から、下記のような飛沫感染を防ぐ対策を講じている場合は、選手はマスクを外した状態での練習を可能とする(指導者は着用を推奨)。
 * 室内の場合は換気を行う
 * お互いの距離を2メートル以上あける
 * 発声を伴わない

参考資料
 * 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 (日本スポーツ協会)
<https://www.japan-sports.or.jp/news/tabid92.html?itemid=4164>
 * 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)
<https://www.japan-sports.or.jp/publish/tabid776.html#guide01>

新型コロナウイルス感染症対策における活動運営チェックリスト(サンプル)

	内容	チェック
事前準備	1 所属団体長、使用施設長に活動内容を伝達し、活動の了解を得る。	
	2 明確な感染対策のための守るべき規則を定め、選手・保護者を含めた関係者に通達し理解を得る。 (規則が守られない場合は練習の参加を禁止とする等、他者への感染の可能性を考慮し対応を行う)	
	3 選手を含め活動関係者に練習内容や注意事項を十分に連絡し、理解並びに同意を得る。 (特に選手が未成年の場合は、新型コロナウイルス感染防止について保護者との相互の理解をはかり、同意書の提出等を求めることを勧める)	
	4 選手自身にも感染対策の重要性を理解させ、集合練習時以外も徹底するよう促す。 (ただし、感染対策が過度なストレスとはならないよう注意が必要)	
	5 コロナウイルスの陽性者や濃厚接触者が判明した場合の対応方法を確認・決定する。	
	6 都道府県や近隣地域の感染者が増加した場合等、練習段階の変更や中止するための基準を決定する。	
	7 チームの情報管理責任者を決定する。	
	8 国や地域の感染状況に応じた適切な練習プログラムを計画する。	
	<注意事項> ※感染者や濃厚接触者が判明した場合も、誹謗中傷や差別などが発生しないよう注意する。 ※マスクを着用した状態で練習を行うことに対する熱中症の危険性を理解し、無理な練習進行を行わない。 (重篤な熱中症には生命の危険性があることを理解する)	
選手・指導者等、参加者の基本的な行動指針	1 感染予防方法を理解する。	
	2 日々健康チェックを行い、自身の健康状態に留意する(健康維持のための努力を行う)。	
	3 常に人との距離をあけるよう意識して行動する。	
	4 公共交通機関を利用する移動時や人が集まる場所ではマスクを着用する。 (できるだけ混雑時を避ける)	
	5 帰宅時等は速やかに十分な手洗いを行い、着替えなどを徹底する。	
	6 不特定多数の人が触った物に触れた場合は手洗いや消毒を実施する。 (不用意に物を触ったり、手で顔に触れない)	
	7 タオルや飲食物等、他者と物を共有しない。	
	8 咳エチケットを守る。	
	9 大きな声での会話はできるだけ避ける。	
	10 食事の前の手洗いや対面で会話を行わない等注意する。 (自身が対策を行っていても周囲からの感染があることを理解し警戒を怠らない)	
	11 各自の持ち物を適切に管理する。	
	12 食事後やティッシュなどのゴミは密封した状態で処理する。	
	13 施設等を利用する場合は、適切な感染対策が行われているか等を確認する。	
会場準備 練習準備	1 練習会場、更衣室、トイレ等、練習で使用する場所を消毒する。 (随時消毒できるよう準備を行う)	
	2 更衣室を含み、原則収容可能人数の50%以下で使用する。	
	3 換気方法を確認し(換気に必要な時間、窓が開けられない場合は空調使用の有効性)、最大限の換気を行う。	
	4 手指消毒用のアルコールを準備し(各自持参もさせる)、随時消毒を行う。	
	5 手洗い場に石鹸(可能であれば液体)並びに消毒用アルコールを設置する。	
	6 感染予防注意喚起の表示を行う(手洗い、マスク着用等)。	
	7 トイレ、更衣室、シャワーの利用方法を明確化する(大人数で使用しない等)。	
	8 暑さ、寒さ等に対する対策を行う。	
練習開始前の参加者の管理	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 練習場に入る前に手指の消毒、靴の履き替え(必要な場合は消毒)を徹底する。	
	5 ウイルスを練習場に持ち込まない意識を持つ。荷物等も必要であれば随時消毒する。	

新型コロナウイルス感染症対策における活動運営チェックリスト(サンプル)

練習方法の基本と練習中の注意事項	1	マスクの着用を基本とする。 ただし、熱中症の危険性がある場合はマスクを外すこと。マスクを外す場合は、2m以上の間隔をあけ、換気を十分に行える状態で進行する。	
	2	大きな声での発声を伴う練習は避ける。	
	3	2m以上の間隔をとる練習内容を基本とする。 トレーニング、ストレッチ等も含め、できるだけ身体的接触が不要の内容で実施する。	
	4	スタンプや補助動作等、身体的接触を伴う練習を行う場合は、実施前後に手指消毒、トップは足裏の消毒を徹底し、実施者同士で発声は行わない。 身体的接触を伴う練習の開始は、近隣地域等の感染者状況や選手の生活状況等を踏まえて判断する。	
	5	手具を共有しない。	
	6	音響機器や映像機器等はできるだけ操作を行う者を固定し、共有した場合は手指の消毒を行う。使用前後に機器の消毒を行う。	
	7	指導者は身体接触を行わずに指導できる有効な手段を身に着ける。	
	8	グループに分かれて指導を行う場合は担当グループを明確にする(接触する選手数を減らす)。	
練習時以外の注意事項	1	シューズの履き替えを徹底し、練習会場にウイルスを持ち込まない意識を持つ。	
	2	更衣室は大人数での利用を避け、会話は控える。	
	3	トイレを利用した後は手洗いを徹底する。	
	4	トイレを利用した後は蓋を閉めて流す。	
	5	密集とならないよう、各自の荷物や飲み物を置く場所を離す。	
	6	ミーティング時や帰宅時も密集や大きな声での会話を行わないよう注意する。	

健康チェックシート(サンプル)

所属団体／チーム			
氏名(ふりがな)		連絡先(電話番号)	
		本人	
		保護者	
生年月日	西暦	年	月
		日	才
		連絡先(Eメール)	
住所 〒			

<健康状態・体温記録表>

2020年6月1日～6月30日

No.1

	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
起床時	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
練習前	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
健康状態															
備考															
	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
起床時	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
練習前	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
健康状態															
備考															

<日々のチェック項目／注意事項>

チェック内容／注意事項		チェック内容／注意事項
① 平熱を超える発熱がないか		⑦ 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・地域等への渡航または当該在住者と濃厚接触がないか
② 咳、喉の痛み等の風邪の症状はないか		
③ だるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難)がないか		⑧ その他、感染の可能性のあるような行動を行ったり、場所を訪れていないか
④ 味覚や嗅覚に異常がないか		
⑤ 新型コロナウイルス感染症陽性者との濃厚接触がないか		
⑥ 家族や身近な人に感染が疑われる方がいないか		

所属団体／チーム	
氏名(ふりがな)	連絡先(電話番号)
	本人
	保護者

<健康状態・体温記録表>

2020年7月1日～8月14日

No.2

	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
起床時	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
練習前	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
健康状態															
備考															
	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
起床時	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
練習前	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
健康状態															
備考															
	7月31日	8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
起床時	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
練習前	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
健康状態															
備考															

特記事項

<日々のチェック項目／注意事項>

チェック内容／注意事項		チェック内容／注意事項	
① 平熱を超える発熱がないか		⑦ 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・地域等への渡航または当該在住者と濃厚接触がないか	
② 咳、喉の痛み等の風邪の症状はないか			
③ だるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難)がないか		⑧ その他、感染の可能性のあるような行動を行ったり、場所を訪れていないか	
④ 味覚や嗅覚に異常がないか			
⑤ 新型コロナウイルス感染症陽性者との濃厚接触がないか			
⑥ 家族や身近な人に感染が疑われる方がいないか			

提出日： 年 月 日

新型コロナウイルス感染症対策委員会長殿

報告者氏名 _____
報告者役職等 _____
報告者連絡先 _____

新型コロナウイルス感染症感染者・濃厚接触者報告書

新型コロナウイルス感染症の感染者・濃厚接触者について、下記の通りご報告致します。

団体情報	団体名： 責任者氏名： 責任者連絡先(電話)： (Eメール)：
感染者・濃厚接触者 情報	感染 ・ 濃厚接触(いずれかに○) 感染者との関係(濃厚接触の場合に記載)： 年齢： ----- <検査状況> 検査内容： 検査を受けた日： 検査結果： 感染が確認された日：
発生状況と感染対策	練習内容： 練習参加人数： 練習日数や時間：
実施していた 感染対策	実施していた感染対策に <input checked="" type="checkbox"/> を入れる <input type="checkbox"/> 健康管理チェックシートの提出 <input type="checkbox"/> 日々の検温 <input type="checkbox"/> 練習場の広さに対する参加人数調整 <input type="checkbox"/> 練習中の人との間隔確保 <input type="checkbox"/> 練習中のマスクの着用 <input type="checkbox"/> 練習場の換気(換気方法：) <input type="checkbox"/> 練習場・共有物等の消毒 <input type="checkbox"/> その他(実施内容を記載：
現在の活動状況	
今後の対応方法 練習再開方法等	

(注意)

※感染者または濃厚接触者1名につき、本報告書を1部提出して下さい。

※本報告書はできるだけ速やかにご提出の程お願い致します。

(原則、陽性が確認された場合は3時間以内、検査を受けた場合は12時間以内)

※ご提出頂いた情報は当協会内で厳重に管理し、個人情報保護法等の法令において認められる場合を除き、第三者に提供致しません。

※本報告書をご提出頂いた後、経過・状況確認等のためご連絡させて頂く場合がございます。その際にご協力の程お願い致します。

提出先

公益社団法人日本チアリーディング協会内 新型コロナウイルス感染症対策委員会

Eメール:various-data@fjca.jp

※ご提出の際は、Eメール件名を「新型コロナウイルス感染症感染者・濃厚接触者報告書」として下さい。

※可能な場合はPDFに変換し、添付ファイルとしてお送り下さい。

お問合せ

公益社団法人日本チアリーディング協会

TEL:03-3404-2226