



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

(2021年5月19日 第4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。2020年8月18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3版)」を策定しましたが、2021年5月現在、都道府県を限定した緊急事態宣言や蔓延防止等重点措置が発令される中、国の方針や制限内容等が改定され、現状拡充すべき内容が発生しておりますため、第3版を一部改訂し、第4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根治的な治療法がないこと、変異株の問題が発生していること、ワクチン接種に時間を要すること等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
- * 屋内施設は十分な換気を行うこと
- * 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の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。

各地域における感染拡大状況を検討し、感染予防対策を講じながら、下記に示す基本的な段階(レベル①～⑦)での練習実施を推奨します(別表参考)。

※各団体において感染拡大状況や選手の体力・技術レベル等を総合的に勘案し、適切な練習段階が判断可能な場合は、レベル①～⑤に短縮した練習実施も検討可能です。

※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、在住地区の感染拡大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る)。

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10日～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①～⑦は基本的な段階について表記しています。

各団体で適切な練習段階の判断が可能な場合のレベルについては別表を参照下さい。

レベル①(個人練習のみ)

<状況>

- *全国的な外出自粛要請を含む緊急事態宣言(または蔓延防止等重点措置)が発令されている場合
- *イベントや学校部活動の中止要請、スポーツ施設の閉鎖要請等を含む緊急事態宣言(または蔓延防止等重点措置)が発令されている場合
- *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(集合)で行う活動は禁止する。
- *発声を伴う練習は禁止とする。
- *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>

- *全国的な外出自粛要請を含む緊急事態宣言(または蔓延防止等重点措置)が解除された場合
- *緊急事態宣言対象都道府県(または蔓延防止等重点処置対象区市町村)において、イベント・学校部活動の中止やスポーツ施設の閉鎖要請等が解除された場合
- *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。

*選手間の距離を最低2メートル程度は確保する。

*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)。

<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(練習時間延長の検討段階)

<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>はレベル②と同様。

<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、同一グループ選手のみ担当し、接触する選手数をできるだけ減らす。
- *カウント等をかける場合は、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。

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一の場合は、レベル④と⑤を同時に開始することも検討可能。

<状況>はレベル②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。
- *カウント等をかける場合は、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(スタンツ練習の拡大段階)

<状況>はレベル②の状況に加え

- *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

<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。

レベル⑦(ピラミッドや大人数でのグループ練習開始段階)

<状況>はレベル⑥と同様。

<練習内容>

- *レベル⑥の内容に加え、ピラミッドや自由演技練習等の大人数でのグループ練習を開始する。

<注意事項>はレベル⑤と同様。

- *発声を伴う練習は引き続き禁止とする。
- *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できるだけ固定することを推奨する。
- *カウント等をかける場合は、スタンツグループ以外の者以外が離れた場所から行う。
ピラミッド実施者は極力発声しないよう心掛ける。ただし、落下等の危険な状況では危険回避を優先すること。

感染症予防対策と安全対策を両立させること

特にスタンツ練習時においては、感染症予防対策とともに怪我や事故を起こさないための安全対策も十分に講じること。

スタンツ練習のブランクが長い場合は特に、体力や身体意識(能力)の低下を考慮し、スポッティング練習や基礎的なスタンツ動作練習を十分に行いながら、段階的に練習を進めること。

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) 練習会場に消毒液を設置する。
- 3) 屋内を使用する場合は、選手同士の間隔が十分にとれる施設並びに換気ができる施設を使用する。
* 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) 休憩や給水等を行う場合にも密集を避ける。
* 特に給水はマスクを外す必要があることから、給水所を分散させ、密集しないよう配慮する
- 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) 手洗いや手指消毒、人との距離の確保、マスクの着用を徹底する。
参考資料:正しい手の洗い方
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000593494.pdf>
- 2) 感染が拡大している地域への往来はできるだけ避ける。
(ただし、これはその地域を差別するものではなく、感染の可能性を減少させる対策と理解する)
- 3) 複数人での会食は原則禁止とする。
- 4) 日々、定期的(時間を決めて)に検温並びに健康チェックを行う。
* 検温は接触系の体温計使用を推奨する。
* 活動がない日も検温と健康チェックを行い、次の練習に参加しても問題がないか確認を行う。
- 5) 家族等、周囲の人に感染の疑いがないか確認を行う。
* 家族等に感染や濃厚接触の疑いがある場合は練習の参加を見合わせる。
- 6) 練習会場に入る前に検温並びに健康チェックを行う。
* 検温は接触系の体温計を各自で保有し使用することを推奨する。
* 接触系の体温計は共有しないこと。共有する場合は使用毎に消毒する。
* 健康チェックは担当者を決定し、個々に十分な聞き取りを行う(自己申告だけでは判断しない)。

*発熱がある場合は練習への参加を中止させる。

*少しでも体調が悪い場合は練習に参加させない。

(体調不良を相談することや、体調不良を理由に練習を休むことは、感染拡大の可能性を減少させるために必要であることを選手や関係者に十分理解させることも重要)

<特に注意すべき症状>

※平熱を超える発熱

※だるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難)

※咳、喉の痛みなどの風邪の症状

※嗅覚や味覚の異常

※鼻水、鼻づまり

※頭痛

※吐き気、嘔吐、下痢

※体が重く感じる、疲れやすい

7) 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。

8) 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。

9) スタンツや補助動作等、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。

10) 手具など物を共有しない。共有の必要がある場合は使用前後の手指消毒と使用する物の消毒を徹底する。

11) 移動や食事を一緒に行わない。

*練習中に食事を行う場合は、距離を保ち、できるだけ対面しないようにし、会話を行わない。

12) 長距離の移動はできるだけ避ける。

13) 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。

14) 不用意に手で顔を触らないよう注意する。

15) 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>

- 16) 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>
- 17) 大きな声での発言は控え、対面で会話しない。
- 18) 飲み物や食べ物を共有しない。
- 19) ミーティング等はできるだけオンラインを活用する。
- 20) 日々、各自の持ち物は持ち帰り管理する。
- 21) 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。
- 22) トイレは使用前に各自消毒し、使用后流す時は蓋を閉める。
- 23) 外食を行う場合は感染対策が徹底されている店舗を選択し、食事前の手洗い等を徹底する。
(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)

6. 練習開始前の準備事項

- 1) 所属団体・使用施設へ活動内容を説明し、許可を得る。
- 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) 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・決定しておく。
- 6) 都道府県や近隣地域の感染者が増加した場合等、練習段階の変更や練習を中止するための基準を決定しておく。
*上記2)3)に加えて、保護者も含めた関係者に事前に通知しておくが良い。
- 7) 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。
- 8) 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)

7. 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。

まとめ

今後開催される競技会によってはチアリーディング スピリッツ並びにチアフル ダンス演技競技に加え、自由演技競技が再開されますが、これは主催者がコロナ渦の対応を勘案するとともに出場団体の選択肢を増やすことを目的に決定されています。団体によって状況が異なることが予想されるため、在住地域や所属団体の状況等を十分に確認し判断をお願い致します。

自由演技競技を選択した場合も、全ての発声は引き続き禁止とし、ピラミッドについては演技中に組み込まない場合も演技内容違反としないよう競技規則が改訂されているため、演技内容についても十分検討を行って下さい。

第一に優先されることは全てのチアリーディング活動関係者の安全で健康な生活であり、その上において最大限の感染予防対策を講じながら、チアリーディング活動を行うことを目的とし、本ガイドラインを参照下さい。

なお、ワクチン接種後の対応等については全国的な状況に応じて今後検討される予定ですが、基本的な感染症予防対策等については現状通り引き続き実施することを推奨致します。

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4版（一覧表）

別表

2021年5月18日版

状況		活動レベル/期間		内容（●…個人練習 ○…少人数で練習 ×…禁止 PS/GS…パートナースタツ/グループスタツ）											トレーニング		
国・自治体	学校	基本的な段階	団体での判断可能な場合	人数	練習時間	発声	接触	モーション	ダンス	ジャンプ	タンプリング	PS/GS	ピラミッド	留意点	トレーニング		
特別警戒期 * イベント開催の中止、部活動の中止、スポーツ施設の閉鎖要請等を含む緊急事態宣言（蔓延防止等重点措置）発令時	休校・オンライン分散登校	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・タンプリング練習は、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ーニング * 自重負荷の筋カトレーニング * 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①からレベル②へ移行する場合、関係者へ練習内容の十分な説明を行い、選手を含めた関係者には感染予防対策への理解を深められるよう指導を行うこと。															
警戒期/注意期 * スポーツイベントの中止、部活動の中止等を含まない緊急事態宣言（蔓延防止等重点措置）発令時 * チーム関係者に陽性者や濃厚接触者がいない	通常登校開始 部活動開始許可	<集合練習開始>		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	短時間 (1~2時間)	×	×	○	○	●	●	×	×	* 必ず最低2メートルの間隔をあげた内容とする。 * 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。 (スタツ練習再開時を考慮したグループを検討するとよい) * ジャンプ・タンプリング練習は、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ーニング * 自重負荷の筋カトレーニング * 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② 練習開始~ 2週間以上	レベル②														
	通常登校 学校や近隣施設での感染者なし	レベル③ レベル③開始~ 2週間以上	レベル②開始~ 2週間以上				×	×	○	○	●	●	×	×	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ーニング * 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ーニングは避ける	
		以降は身体的接触を含む練習となるため、より十分な対策が必要となる。 保護者等の選手関係者によっては、身体的接触を伴う練習参加を望まない場合も考えられる。その場合は、接触を伴わない練習を行う選手グループと接触を伴う練習を行うグループに分けて練習を進める等の配慮が必要である。 身体的接触を含む練習を強要したり、練習参加状況により差別することはあってはならない。															
		<接触を伴う練習開始>		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	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・タンプ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。	
レベル④ レベル④開始~ 2週間以上	レベル③																
レベル⑤ レベル⑤開始~ 2週間以上	レベル③開始~ 2週間以上 ※練習メンバーを同一とすることを推奨する	施設収容の50%以下 (最低2m間隔)				×	一部	○	○	○	○	×	2から 4名のグループ (正対するものは避ける)	* 留意点は上記(レベル②) 同様 * パートナースタツ/グループスタツの練習開始を検討する。 * スタツ練習は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ツは実施しない。 * できるだけ少人数(2名等) で、正対しないスタツから練習を開始する。 (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) * いくつかのスタツを同時に実施する場合は、各スタツの間隔をとり、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、ひとつのスタツ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、スタツグループ以外の者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/観察期 上記に加え、所属団体や在住地区・地域に著しい感染者の増加がない場合	上記に加え、多くの部活動等が通常通りに行われている場合	レベル⑥ レベル⑥開始~ 2週間以上	レベル④	施設収容の50%以下	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)/レベル③) 同様 * パートナースタツ/グループスタツの練習内容を検討する。 (基本的な留意点はレベル⑤/レベル③と同様) * 4名~5名程度のグループスタツ練習を徐々に開始する。 (エレベーター等) * スタツの練習時間は徐々に延長を検討すること。			
		レベル⑦	レベル⑤												* ピラミッドや自由演技練習内容を検討する。 (基本的な留意点はレベル⑤/レベル③と同様) 怪我防止の観点から、段階的に習得できるよう、実施内容を十分検討すること。		

<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

スタッツの段階的練習について

段階	内容	感染症対策としての期間	感染症対策	
Step1	基本的なスポッティング習得	1) ハンズオン・スポッティング 2人組で相手の腰を支える練習	～選手同士が対面しない スタッツ練習～ 2週間以上	<ul style="list-style-type: none"> * スタッツ練習は30分～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。 (マスクは動作中にずれないものを選択すること) * Step1-4において、いくつかのスタッツを同時に実施する場合は、各スタッツの間隔をとり、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、ひとつのスタッツ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、スタッツグループ以外の者が離れた場所から行う。 ピラミッド実施時は選手はできるだけ発声しないよう注意する。ただし、落下等の危険な状況では危険回避を優先すること。 * 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。
		①腰を補助する方法、立ち位置等を確認する ②軽くジャンプした相手を補助する ③低い台上にステップアップする動作と降りる動作を補助する		
		2) ベアハグ・キャッチング		
		①姿勢を地面上で確認する ②静止した相手を持ち上げ、降ろす動作を練習する ③軽くジャンプした相手をキャッチングする ④低い台上から降りる相手をキャッチングする		
		3) クレイドル・キャッチング		
		①姿勢を地面上で確認する ②トップを軽く投げ上げ、キャッチングする ③低い台上から降りるトップをキャッチングする		
	基本動作スタッツ習得 (A群スタッツ)	1) ステップアップ・ドリル		
		2) ダブルベース・サイスタンド		
		3) L-スタンド		
		4) サイド・サイスタンド		
5) ショルダーストラドル (バック・デismount⇒バイク・デismount)				
Step2	スポッティング習得	ベアハグ・キャッチング、クレイドル・キャッチングともに、肩の高さから降りるトップをキャッチングできるまで習得する	～選手同士が対面する スタッツ練習～ 2週間以上	<ul style="list-style-type: none"> * スポッターの人数が大幅に増える場合等は、更に段階を分けて練習を行う
	基本動作と腕への体重移動スタッツ習得 (B群スタッツ)	1) ウォークアップ・ダブルベース・ショルダースタッツ		
		2) ポップアップ・ダブルベース・ショルダースタンド		
		3) ウォークアップ・ショルダースタンド・フロム・ランジ		
		4) ピックアップ・エレベーター		
		★その他、テールトップ、ショルダースプリットも基本動作習得には有効 ★次段階で片足での決め姿勢を練習予定の場合は、まずは肩の高さで習得すること		
Step3	タイミングスタッツ習得 (C群スタッツ)	1) プレップ姿勢からのエレベーター	★スポッターの人数が大幅に増える場合等は、更に段階を分けて練習を行う	
		2) エレベーター		
		3) プレスアップ・エクステンション		
		4) ポップアップ・クレイドル		
		5) オールザウエイアップ・エクステンション		
		*エクステンション・リパティ まずはプレイスを伴って習得すること ステップアップ→プレスアップ→オールザウエイアップ等、段階をおって習得すること		
	*バスケット・トス 空中姿勢は段階的に習得すること			
2層ピラミッド習得	感染症対策として、徐々に関わるスタッツの台数(選手数)を増やしながら、段階的に練習すること			
Step4	スポッティング習得	3層2.5段の高さからクレイドル・キャッチングの練習		
Step5	3層ピラミッド習得	<p><段階的練習の考え方></p> <ul style="list-style-type: none"> * 3層2段から習得を開始する(低い位置から) * ステップアップ→アームトスやポップアップ→トスアップとクライミング方法は段階的に練習する * 2層目・3層目トップのみの練習等、決め姿勢を分解して練習する * 回転などの空中姿勢を加える場合、まずは地面や低い高さでのスタッツで習得する 	スタッツ練習開始から最低4週間以上経過後	

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以上の間隔をあげ、換気を十分に行える状態で進行する。	
	2	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>

2021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
	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															
	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
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
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>

2021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
	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
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
	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
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
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
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			