

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）対策としての アイスホッケー活動再開ガイドライン

1. 活動再開における基本事項

- ① 新型コロナウイルスに関して地方自治体が発する行動規制や施設管理者の要請等を遵守すること。
- ② 参加者は「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）対策としてのスポーツ活動再開ガイドライン 2020 年 5 月 22 日 JSC, JOC、JPC」などに記載の COVID-19 に関する基礎知識を理解したうえで活動すること
- ③ トレーニング・練習グループごとに安全管理担当者を特定し、担当者は施設等のルールと以下の推奨事項が参加者に徹底され、遵守されていることを確認すること
- ④ Phase の変化に対応して、本ガイドラインを目安にして活動すること。

2. 各 Phase の考え方 上記ガイドライン及び国際アイスホッケー連盟作成のロードマップに準拠し、以下のとおりとする。

Phase1：ホームエクササイズや屋外のジョギング等、個人トレーニングの時期

Phase2：共用のトレーニング施設や設備、スケートリンクを利用した、小人数のグループによる練習の 時期

Phase3：チームとしての練習開始時期

Phase4：通常のトレーニング及びチーム練習時期

Phase5：試合

※次の Phase へ移るには原則として 2 週間程度の段階を踏むことが望ましいが、感染状況はそれぞれの地域によって大きく異なるので、地域や施設からの情報を考慮した上でのステップアップが推奨される

【Phase 1】 ホームエクササイズや屋外のジョギング等、個人トレーニングの時期

- 個々の筋力トレーニングとコンディショニングトレーニング（オンライン情報も活用）
- スキルトレーニング
- メンタルトレーニングも積極的に活用
- 自身のメンタルヘルスに気を配る

【Phase 2】共用のトレーニング施設や設備、スケートリンクを利用した、小人数のグループによる練習の時期

(1) 小人数グループ・小人数でのトレーニング（参加者の追跡が可能であること）

- トレーニングはトレーナーの管理下で実施（ビデオによる遠隔管理もありうる）
- フィットネス施設は一般公開とせずチーム専用利用する
- ターンオーバー（一つ一つの練習単位）の間隔を長くする
- 選手同士の接触機会をきちんと追跡する
- トレーニング施設で許可されている利用選手数については、その施設のガイドラインに従う
- 時間をずらし小人数で利用する

(2) 距離を保つ

- ソーシャルディスタンスを維持する（少なくとも2メートルの距離を保つ）
- トレーニングに行く際は公共交通機関の利用を避けるか、出来ない場合はマスク着用や手洗いを徹底する
- トレーニング終了後はすぐに一人一人別々に部屋を離れる（集団で行動しない）
- ロッカールームを利用しないことを検討
- ソーシャルディスタンスを確保するために共有エリアに椅子を配置
- シャワーは自宅で浴びる
- 練習場所での滞在時間を最小限にし、すぐに帰宅

(3) 感染予防の対策

- 厳格な予防対策の実施
- 行動履歴の把握
- 体調の確認
- 毎日の体温
- 厳格な手指の衛生
- 石鹸を使って流水による30秒間の手洗い、または手指消毒用アルコール液の使用（少なくともトレーニング前後）、可能な場合はマスクの着用（もしくは練習直前・ヘルメット装着前まで着用。練習後・ヘルメット脱着後はすぐ着用）
- フィットネス器具や手指接触面は、使用后、利用者がすぐに消毒
- タオルは共有しない
- ウォーターボトルを共有しない（ボトルに名前をつける）。配置間隔をあける。
- 危険因子／病気のある参加者は、原則、参加させない

- 疾病徴候のある参加者は、施設に入ることを厳禁とし、直ちに医師の診察を受けるよう指導する
- 握手をしない

(4) 適度に程よく

原則として、トレーニング時間は最大 60 分（2 時間リンクを 2 分割）とし、最初は 80%の強度から始める（免疫機能が低下することを防ぐ）（例）チームを 2 分割 し 1 グループ 12 名で 2 グループを作成／各グループ 3 名ずつ 4 ヶ所に分かれて密集を避ける

【Phase 3】チームとしての練習開始時期

- ソーシャルディスタンスを確保するために通常よりも少人数のグループ
 - 練習時の整列、作戦ボードの前、挨拶など密集を避けたマネジメント
 - ベンチの利用は控える
 - 陸上でのウォームアップやクールダウンは可能であれば自宅など個人で行う
- (1) 施設における配慮（施設が定める基準があればそれを優先する）
- 氷上の区域毎に、出入り口（フェンスの扉）を分ける
 - トレーニング施設の規模や政府の規制に従って選手数をコントロールする
 - アリーナスタッフが練習と練習の合間の清掃や消毒作業をしっかりと実施する
 - ドレッシングルームの配置や構成を再検討する
 - 観客席に入るコーチや見学者は可能な限り制限する
 - ソーシャルディスタンスが視認できるように座席や立ち位置に印をつけることを検討する
 - 疾患徴候や症状を訴えた人に対する隔離策を含む緊急対応計画（Emergency Action Plan）を事前に作成する（後述）
- (2) 用具に関する配慮
- 可能であれば、選手はスケートを除き完全に防具を装着した状態でトレーニング施設に到着する
 - 各練習終了後に、ヘルメット、スティックおよびスケートを消毒する
 - 各練習終了後に、衣類（ジャージ、パンツシエル、ソックスおよびグローブ）を高温で洗淨・乾燥する
- (3) 体調チェック
- すべての選手とスタッフが主会場に到着した時点で、実施可能な検査による体調チェックを行う
 - 実施可能な検査による、選手の体調チェックを定期的に行う

- 気分が悪い選手は隔離して検査を行う
- 検査で異常が見られた場合、地域の施行されているガイドラインに従う

【Phase 4】通常のトレーニング及びチーム練習時期

(1) 衛生環境の構築

- 定期的かつ徹底的に石鹸と水で手を洗う、または手の消毒剤を使用する
- 咳とくしゃみのエチケットを徹底
- 唾吐き禁止

(2) 自己認識・管理

- 気分が悪いときは、自宅に留まって医療機関の受診を検討、後悔よりも安全を優先
- 医療関係者の許可を得てからトレーニングに戻る

(3) 密な環境を避ける

- ボディチェック禁止、2週間程度の観察期間で安全が確認されたら徐々に解除
- ボディコンタクト禁止
- 練習中もソーシャルディスタンスを確保する
- 選手が列に並ぶ必要のないドリルを選択
- 選手を集合させての作戦ボードを使った練習の説明は最小限にとどめる
- 選手用ベンチを使用しない
- 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）

(4) 柔軟に考える

- 5対5にこだわらず、4対4や3対3に練習内容を変更することを検討する
- 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チーム練習

【Phase 5】試合

- **競技特性上、コンタクトのあるチームスポーツは依然、高リスクである**
 - 試合のリスク評価を実施する（WHO リスク評価ツールを参照）。
 - 感染予防対策を徹底して行う
 - 無観客試合の実施を検討する
 - 選手／保護者からの承諾を得る（一定の感染リスクがあることを承知した上で参加することを承諾）
 - グローブを付けた手や肘でハイタッチする

- ゴールを祝福する時はグローブを付けた手や肘でハイタッチとする（抱き合ったりしない）

3. 練習再開前の体調チェックと行動履歴の把握

練習再開 2 週間前における以下の事項の有無

- (ア) 平熱を超える発熱
- (イ) 咳（せき）
- (ウ) だるさ（倦怠（けんたい）感）、息苦しさ（呼吸困難）
- (エ) 嗅覚や味覚の異常
- (オ) 体が重く感じる、疲れやすい等
- (カ) 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の有無
- (キ) 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいないか
- (ク) 過去 14 日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がないか
- (ケ) 練習再開 2 週間前における濃厚接触者の氏名や行動先の記録（練習再開後も毎日記録）

4. 周辺環境の準備および周知について

(1) 食事環境について

- ブッフェスタイルの食事は避ける
- 集団や対面での食事環境は避ける
- 栄養補給サプリメントを共用しない

(2) 手洗い場、更衣室／ミーティングスペース、トイレについて

A) 手洗い場

- 石鹸（ポンプ型が望ましい）を用意する。
- 手洗いを 30 秒以上行うよう掲示、もしくは周知をする
- 手洗い後に手を拭くための、ペーパータオルを用意するか、もしくは個人のタオルを持参させ、共用タオルを使用しないようにする

B) 更衣室／控え室／ミーティングスペース（利用する場合）

- 「三つの密（密閉、密集、密接）」を避ける
- 室内またはスペース内で複数の関係者が触れると考えられる場所（ドアノブ、ロッカーの取手、テーブル、椅子等）については 0.05%次亜 塩素酸ナトリウムあるいは 60%以上のアルコールを用いてこまめに消毒をする
- 換気に配慮する

- C) トイレ
- トイレ内の複数の関係者が触れると考えられる場所（ドアノブ等）について 0.05%次亜塩素酸ナトリウムあるいは 60%以上のアルコールを用いてこまめに消毒をする
 - 石鹸（ポンプ型が望ましい）を用意する
 - 手洗いを 30 秒以上行うよう掲示、もしくは周知をする
 - 手洗い後に手を拭くための、ペーパータオルを用意するか、もしくは個人のタオルを持参させ、共用タオルを使用しないようにする

(3) ゴミの廃棄について

トレーニング時にでた鼻水、唾液などがついたゴミはビニール袋に入れて密閉して縛り、ゴミを回収する人は、マスクや手袋を着用し、マスクや手袋を脱いだ後は、必ず石鹸を用いた 30 秒以上の手洗い、あるいはアルコール手指消毒薬による手指消毒をする

5. EAP (emergency action plan /緊急時対応計画) について

新型コロナウイルス感染症が疑われる方が施設で体調不良を訴えた場合の対処は以下のとおりにする

- ① リンク管理者への報告
- ② リンクごとの管轄保健所に連絡し指示を仰ぐ
- ③ 体調不良者を個室に隔離し電話等で対応
- ④ 施設利用者及び職員に連絡、マスクの着用及び手洗い、手指消毒を依頼し、コロナ感染症が否定されるまでは利用中止を依頼
- ⑤ 施設を閉鎖し入り口を施錠する
- ⑥ 濃厚接触者となり得る利用者、職員の把握。過去 2 週間以内に利用された方の感染が発覚した場合の対処は以下のとおり
- ⑦ リンク管理者への報告
- ⑧ リンクごとの管轄保健所に連絡し指示を仰ぐ
- ⑨ 施設利用者に連絡、マスクの着用及び手洗い、手指消毒を依頼し、保健所の指示があるまでは利用中止を依頼
- ⑩ 施設を閉鎖し入り口を施錠する
- ⑪ 濃厚接触者となり得る利用者、職員の把握

《参考資料》

IIHF 「2020_ IIHF_安全にアイスホッケー活動に戻るためのロードマップ」

https://www.iihf.or.jp/image_data/RULE/45_1.pdf

(公財) 日本スポーツ協会、(公財) 日本障がい者スポーツ協会「スポーツイベント再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」

<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/jspo/guideline.pdf>

スポーツ庁「社会体育施設の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」

https://www.mext.go.jp/sports/content/20200514-spt_sseisaku01-000007106_1.pdf

日本スポーツ振興センター「新型コロナウイルス感染症対策としての活動再開ガイドライン」

<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/katudousaikaiguideline.pdf>