

チアリーディング練習のガイドライン (第5版)

はじめに

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の現状を踏まえ、一般社団法人日本スポーツチア&ダンス連盟、一般社団法人日本チアダンス協会、一般社団法人Cheer&Dance Educationの3団体は、「チアリーディング練習のガイドライン（第5版）」を作成致しました。

今回の改訂では、マスクの着用について見直し、濃厚接触者の判定について基準を設けました。また、3月の新型コロナウイルス感染症まん延防止等重点措置の終了に関する公示や、学校活動・スポーツ活動の現状を踏まえ、「練習段階の目安」の掲載を見合わせました。なお、基本的な感染予防・衛生に対する措置や練習における注意点に大きな変更はありませんので、本ガイドラインや政府発表の「新しい生活様式」等を参考に、引き続き状況に見合った練習内容の計画をしてください。

このガイドラインは、可能な限り新型コロナウイルス感染のリスクを回避することを目的としており、感染を完全に防ぐものではありません。また、本ガイドラインは現段階で得られている知見等に基づき作成しています。今後の知見の集積および各地域の感染状況を踏まえて、逐次見直すことがあり得ることをご了承ください。

「新しい生活様式」の実践例

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html

「3つの密を避けるための手引き」

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

1. 練習にあたって（下線部分は第4版からの内容変更および追加）

- (1) 大前提として、学校・団体のある都道府県および市区町村の方針に従う。
- (2) マスクの着用については、以下を基本的な考え方とする。
 - ・ 屋内競技・接触のある競技である点を鑑み、練習中のマスク着用を推奨するが、熱中症のリスク等を考慮し、運動強度に合わせて着脱の判断をする。
 - ・ マスクを着用している場合は、熱放散が妨げられることから、運動強度を調節し、熱中症対策の観点からも適時休憩を入れ十分な水分補給を行う。
 - ・ マスクを着用せずに接触が伴う練習を行う場合は、短時間に留め、発声や会話を控える。
 - ・ 運動中以外（休憩時等）はマスクの着用を推奨する。
 - ・ 指導者や責任者はマスク着用を推奨する。

- (3) 感染の恐れがある場合には、練習に参加した選手の情報（連絡先・体調・接触者等）の提供ができるよう、事前に体制を整えた上で練習を行う。
- (4) 練習参加中に問題があった場合に、すぐに保護者・家族へ連絡がとれるように連絡先を集約しておく（特に未成年の場合）。
- (5) 選手から指導者・責任者への練習前・練習中・練習後の体調報告に際しては、正しい情報の報告を徹底するよう指導する。陽性が認められた場合には、学校や借用施設等の必要と思われる機関へ報告する。
- (6) 発熱や症状（風邪の諸症状や倦怠感、息苦しさ等）があった選手は、一定期間（10日間程度を目安とする）練習の参加を控え、症状に応じて医療機関の受診を検討する。
- (7) 選手本人に限らず、家族・同居人など接触のあった人物が感染し、濃厚接触者となった場合には、該当選手は練習に参加しない。濃厚接触者の判定は以下を基準とする。
 - ・ 有症状陽性者の濃厚接触者：陽性者の症状出現から2日前までに以下の条件に当てはまる人
 - ・ 無症状陽性者の濃厚接触者：陽性者の検体採取時から2日前までに以下の条件に当てはまる人

<条件>

 - 保健所・学校等の所属団体より濃厚接触者と指定された人
 - 陽性者と同居している人
 - マスク無しで陽性者と1メートル以内で15分以上接触した人

2. 個人（選手・指導者・責任者）の衛生に関して（下線部分は第4版からの内容変更および追加）

<出発前・移動中>

- (1) 練習のために自宅等を出発する前に検温し、体温・症状の有無等を指導者／責任者等の管理者に報告する。
- (2) 管理者は発熱者や有症状者（風邪の諸症状や倦怠感、息苦しさ等）に対し、不参加を通知する。
- (3) 練習着は毎回清潔なものを準備する。シューズ等の用具の消毒も行う。
- (4) 移動の際、人混みの中ではマスクを着用する。

<練習前>

- (1) 練習会場に入る前に検温する。
 - ※ 接触系の体温計は基本的に共有しない。共有する場合は都度消毒する。
- (2) 管理者は発熱者や有症状者（風邪の諸症状や倦怠感、息苦しさ等）に対し、不参加を通知する。

<練習中>

- (1) 体調に変化を感じた場合は速やかに申し出る。
- (2) 顔（目・鼻・口等）を触らないように注意する。
- (3) 咳やくしゃみをする際は、布等で口や鼻を覆う。
- (4) こまめな手洗いを心がける。手洗いは十分に時間をかけて行う。

- (5) 手具等は基本的に共有しない。共有する場合は都度消毒を行う。
- (6) タオルや飲み物等を共有しない。
- (7) 飲食は指定場所以外で行わず、周囲の人となるべく距離をとって対面を避けて行う。
- (8) 各自の所持品は自身で管理する。

<練習後>

- (1) 体調に変化を感じた場合は速やかに申し出る。
- (2) 管理者は体調について確認を取り、体調に変化を感じた者は速やかに申し出る。
- (3) 移動の際、人混みの中ではマスクを着用する。

<帰宅後>

- (1) 体調に変化を感じた場合は指導者／責任者等の管理者に報告する。
- (2) 速やかにシャワーを浴びる。
- (3) 練習着等を洗濯する。

3. 施設・設備の衛生に関して（下線部分は第4版からの内容変更および追加）

- (1) 練習にあたって、施設の消毒・換気を行う。
- (2) 練習会場に消毒液等を設置する。
複数の人が触れるもの（ドアノブ・音響設備・共有備品（マット・バー等））はこまめな消毒を心掛ける。
- (3) 更衣室の使用時には、3密・接触を避けるために人数を制限するほか、会話せずに速やかに済ませ、最後に消毒・換気を行う。
- (4) トイレに消毒液が設置されている場合は使用前に消毒し、使用後は便座の蓋をしめてから水を流す。
- (5) 手指を乾燥させる設備や布タオルは使用しない。使い捨てのペーパータオルが無い場合にはマイタオルを持参する。

4. ソーシャルディスタンスに関して

- (1) 移動のために公共交通機関を利用する場合は、周囲の人となるべく距離を空ける（感染予防の観点からは、できるだけ2m（最低1m）の距離を空けることが適当）。
- (2) 選手・指導者以外の来場者（送り迎えの保護者等）に対しては、練習会場内への入室を制限するなどして、3密を避ける行動をとる。
- (3) 練習会場内の動線を計画し（入口と出口を分ける等）、接触を減らすよう努める。
- (4) 練習中・休憩中の不要な会話は極力控えるとともに、距離を取って行う。

5. その他

このガイドラインに限らず、行政機関や都道府県・市区町村が発信する情報の収集に努めることをお勧めします。

参考：厚生労働省

「新型コロナウイルス感染症について」ページ 「健康や医療相談の情報」

<https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html>

スポーツ庁

「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」

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

日本スポーツ協会

「新型コロナウイルス対応関連特集サイト」

<https://www.japan-sports.or.jp/tabid1282.html>

以上

一般社団法人日本スポーツチア&ダンス連盟 (TEL：03-5315-4101/E-mail：info@jfscheer.org)

一般社団法人日本チアダンス協会 (TEL：03-6230-9671/E-mail：info@jcda.jp)

一般社団法人Cheer&Dance Education (TEL：03-5216-5596/E-mail：info@cheer-edu.org)