

ガイドライン
関西学院大学体育会卓球部における活動再開のためのガイドライン
(2020年7月13日)

このガイドラインは、関西学院大学卓球部が、安全で安心できる状態で活動を再開するために作成したものです。

関西学院大学の方針、関西学院大学学生生活動支援機構の「課外活動再開ガイドライン」、日本卓球協会「新型コロナウイルス感染症対策ガイドライン」、厚生労働省のホームページを参考に卓球部幹部で話し合い加味したものです。

また、使用する施設、参加する大会のガイドラインを遵守し、選手の感染を防ぎ、健康を守るためのものです。

■全般

□部内でのガイドライン徹底方法

- ・練習施設の使用方法是関西学院大学の感染防止方針に準拠する。
- ・練習参加を強制しない。
- ・関西学院大学の関西学院大学学生生活動支援機構の「課外活動再開ガイドライン」、卓球部の活動再開ガイドライン、「総合体育館の使用法について」、「部室・倉庫の使用法について」、「更衣室の使用法について」をLINEアプリで部全体のLINEに送付するだけでなく、学年ごとのミーティングに幹部が参加し、ガイドラインの内容を把握する時間を取り、徹底的に周知する

□部内での感染防止教育方法

- ・部内での感染防止教育は苅宿紗英が担当し、新型コロナウイルスの症状、重症化した場合や濃厚接触者の定義、正しい手洗い方法を厚生労働省のホームページを通じて学び、部内教育を行う。
- ・厚生労働省のホームページ「新型コロナウイルス感染症について」を全員閲覧する。
- ・厚生労働省のホームページ「新型コロナウイルス感染症について」、日本卓球協会ガイドライン、をLINEを通じて送信する。
- ・部活再開までに学年ごとに、幹部も参加し、ミーティングをする。(このミーティングは、LINEで送信したすべてのガイドラインおよび厚生労働省のホームページ「新型コロナウイルス感染症について」を全員閲覧しているという前提で行い、部員一人一人が内容確認しているか、把握しているかを確認する。)
- ・このミーティングで厚生労働省のホームページを閲覧していない者、新型コロナウイルス感染症の危険性を理解していない者は練習不可。

□感染防止担当者（連絡体制）

- ・練習参加者の氏名、連絡先は部員名簿・連絡先一覧で把握する。
- ・リーダーと主担当、スタッフが対策状況を確認、管理し連絡体制を徹底する。連絡グループ（LINE グループなど）を作成し、情報のやりとりを一元化する。
スタッフ：鈴木範彦、林雅司、井上達男
学生：苺宿紗英（確認・管理主担当、感染防止担当者、感染防止教育担当）、山口享也（確認・管理副担当）、苺宿紗英（大学・学生間の連絡主担当）、大西尚弥（男子部員リーダー）、小脇瑞穂（女子部員リーダー）、瀬古風沙（関西学生卓球連盟の連絡主担当）
- ・毎日練習参加者からの症状の有無、体温の報告を受ける。
- ・新型コロナウイルス感染症の感染防止への情報は主に苺宿紗英を通じて部員に知らせる。部で用具の消毒に関する準備を行う。
- ・感染防止担当者は、「課外活動日報(大学様式)」を活動前までに作成し、活動参加者の中に、体調不良者がいないことを確認する。感染防止担当者は、「課外活動日報(大学様式)」を保管する。
- ・感染者や体調不良者が確認された場合は、連絡担当者が速やかに学生活動支援機構に報告する。
- ・各自で毎日の行動履歴を残す。感染が疑われる場合や、または陽性反応が出た関係者がいた場合等、行動履歴の提出を求められた場合は、部員、監督、指導者は速やかに提出する
- ・感染防止担当者は、練習人数（プレーヤー）が適正人数（8人まで）になるよう練習時間の管理、調整を行う。

□体調管理方法

- ・「体調チェックシート（健康管理表）」により検温、体調管理を毎日行い、結果を（確認・管理担当者）に報告する。感染防止担当者は、「体調チェックシート(健康管理表)」を保管する。
- ・結果報告が無い場合は、参加不可。
- ・以下の事項に該当する者は、その旨を主将と確認・管理担当者に連絡し、練習に参加しない。
 - * 体調が良くない場合（例：発熱37.0度以上・咳・だるさなどの症状がある場合）
 - * 同居家族や身近な知人に新型コロナウイルス感染が疑われる方がいる場合
 - * 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ある場合
- ・37.0度以上ある場合、また、頭痛、咳、鼻水、痰、喉の痛み、胸の痛み、味覚異常、嗅覚異常などの諸症状がある場合は次のように対応する。
 - * 起床時：自宅待機

- *練習前：帰宅、濃厚接触者の確認（保健所）を行う。
- ・練習合間に石鹸での手洗いによる除菌を行い、感染予防に努める
- ・相手と身体的距離を確保する、マスクの着用、石鹸での手洗いや咳エチケットをすることを心がける。
- ・人が集まる場所（ショッピングモール・カラオケなど）を避け、換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避ける。
- ・栄養バランスの良い食事をし、免疫力を高める。
- ・十分な睡眠をとる。

□段階的实施計画（プロトコル）

	実施予定日	活動時間	活動人数 (プレーヤー)	道具の使用方法	練習形態	ボディ コンタ クト
(レベル4)	～7/20	60分 (複数の時間帯に分けて、練習する。)	8人	・道具は個人所有のみ (卓球台は除く) ・ボールは部が貸し出す。他の卓球台で使用されるボールには触れない。1台につきボール1個を使用するなど制限を決めて練習を行う。 ・本人使用に限る	日本卓球協会のガイドラインに沿う。(当面の間、ダブルスの練習を行わない。練習中のチェンジコート、チェンジオンドは行なわない。) 1対1のペアまで。	不可
(レベル3)	7/20～ 8/2	120分 (複数の時間帯に分けて、練習する。)	8人	レベル4と同じ。	レベル4と同じ。	不可
(レベル2)	8/3～	150分 (複数の時間帯に分けて、練習する。)	8人	レベル4と同じ。	レベル4と同じ。	不可
(レベル1)		150分 (複数の時間帯に分けて、練習する。)	8人	レベル4と同じ。	レベル4と同じ。	不可
(レベル0)	未定					

□関係者の行動履歴記録

- ・日時の行動を細かく記録し、併せて新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA）を導入する。
- ・濃厚接触者の特定が必要となった際に早急に対応できるように、それぞれの部員の行動履歴提出を求める。

□感染者が出た場合の対応方法

- ・即座に活動を停止し、感染防止担当者は、スポーツ振興・統括課に報告する。
本人：医療機関、保健所の指示に従う。
本人以外：濃厚接触者の特定を行い、濃厚接触者は医療機関へ行き、PCR検査を受ける。
- ・保健所の指示に従い、再開時にはスポーツ振興・統括課に報告する。

■移動方法

- ・ソーシャルディスタンス（2m）を厳守して通学・移動すること。
- ・複数名での通学を避ける。
- ・施設への移動時に私語を控える。
- ・通学に際して、他の場所に立ち寄らない。

■更衣

- ・更衣室の使用にあたっては、関西学院大学スポーツ振興・統括課「総合体育館の使用について」および学生生活動支援機構「更衣室(更衣場所)の使用方法について」を遵守する。
- ・入室前に石鹸（持参すること）で手洗いを行う。手指の消毒もあわせて行う。
- ・更衣は無言で行う。
- ・更衣中はマスクは着用する。
- ・使用した机は自身で消毒をする。（消毒液を拭くティッシュは持参する。）
- ・速やかに更衣し、退室する。
- ・使用后、ドアを開放し5分間以上の換気を行った上で、施錠する
- ・室内での私語は禁止とする。
- ・私物は必ず設置している机や物置きの上に置くこと。（地面に荷物を置かない。）
- ・使用した机や物置きは使用后必ず自身で消毒をし、持参したティッシュ等で消毒液を拭きとること。
- ・消毒液を拭きとったゴミは指定されたゴミ箱に捨てること。それ以外のゴミは持ち帰ること。

- ・ロッカーの使用は一切認めない。
- ・更衣室（更衣場所）は更衣のみに使用すること。荷物・貴重品等は必ず持ち帰ること。
- ・更衣終了後は速やかに退室し、手洗いを30秒行うこと。

■トイレを使用する場合

- ・トイレの使用にあたっては、関西学院大学スポーツ振興・統括課「総合体育館の使用について」を遵守する。
- ・トイレでは私語を慎み、速やかに退室する。
- ・トイレは清潔に使用する。
- ・使用後は持参した石鹸で必ず手洗いをする。
- ・手洗い後の水切りは禁止とする。必ず、持参したタオルで手を拭くこと。

■製氷機を使用する場合

- ・製氷機を使用する前は、石鹸での手洗い及び手指消毒を行うこと。
- ・製氷機を使用した後は、接触部分（取っ手等）を必ず消毒すること。

■活動

□活動前の運用方法

- ・体育館の使用にあたっては、関西学院大学スポーツ振興・統括課「総合体育館の使用について」を遵守する。
- ・体育館シューズを着用する。
(裸足など、体育館シューズを履いていない状態での入館は一切認めない。)
- ・入館時に手指の消毒を必ず行う。
- ・入館の直前に体育館シューズのソール（靴底）を消毒する。消毒液で館内を濡らさないよう各自ティッシュ等で拭くこと。なお、ソール用の消毒液は部で準備する。
- ・体育館シューズを入れてきた袋とは異なる土足用の専用袋を準備し、外用シューズはその袋に入れること。袋は密封すること。
- ・練習場内での複数の参加者が触れると考えられる場所（ドアノブ、椅子など）についてはこまめに消毒する。
- ・練習場の入り口に消毒液の設置（エタノールなど）し入退室の場合は必ず手の消毒を行う。
- ・練習参加者はマスクを持参すること。（練習場への往復時には常時マスクを着用する。）
- ・練習中のマスク着用は不要であるが、会話をするときには、マスクの着用を求める。
- ・館内では2m以上の対人距離を保ち行動する。
- ・課外活動以外での総合体育館内滞在は認めない
- ・練習中は、1時間に2回以上、5分間の換気を行う。

□活動時間

- ・レベル4： 60分。(複数の時間帯に分けて練習する。) 練習不足解消を目的に体を少しずつ慣らす。
- ・レベル3： 120分。(複数の時間帯に分けて練習する。) 基礎的な練習、実戦的な練習を行う。
- ・レベル2： 150分。(複数の時間帯に分けて練習する。) 基礎的な練習、実戦的な練習を行う。
- ・レベル1： 150分。(複数の時間帯に分けて練習する。) 基礎的な練習、実戦的な練習を行う。
- ・レベル0： 通常通り。

□活動人数

- ・レベル4： 各時間帯8人(プレイヤー)。8台ある台を4台に減らす。(1台ずつ空ける。)
- ・レベル3： レベル4と同じ。
- ・レベル2： レベル4と同じ。
- ・レベル1： レベル4と同じ。
- ・レベル0： 通常通り。

□道具の使用方法

- ・日本卓球協会が推奨する方法で卓球台、ボールの消毒をする。(界面活性剤を含む台所用合成洗剤または住宅・家具用洗剤を希釈して用いる方法、ラケットはその個人のみが使用する。ラケットの共有はしない。)
- ・タオル等モノの共用はしない。
- ・他の卓球台で使用されるボールには触れない。1台につきボール1個を使用するなど制限を決めて、他の台と使用ボールが混交しないよう徹底する。
- ・飲料は自分専用のものを飲み、回し飲みはしない。
- ・卓球台の上で手を拭いたりしない。(卓球台には極力触れない。)
- ・ボール、台、床に触れた手で眼・鼻・口に触らない。

□練習形態

- ・練習形態は、日本卓球協会のガイドラインに従う。(当面の間、ダブルスの練習を避ける。当面の間、練習中のチェンジコート、チェンジエンドは行なわない。他の台とのボールの混在を避ける。)
- ・レベル4： 1対1のペアまで。他の台とのボールの混合を防ぎ、1対1のみで個人練

習を行う。

- ・レベル3： 1対1のペアまで。レベル4と同じ。
 - ・レベル2： 1対1のペアまで。レベル4と同じ。
 - ・レベル1： 1対1のペアまで。レベル4と同じ。
-
- ・場内では少人数（当面の間8人）で練習を行う。
 - ・体操中は2m以上の間隔を維持する。
 - ・当面の間ダブルスの練習を避ける。（日本卓球協会のガイドラインで許可されるまで。）
 - ・休憩中の私語を慎む。
 - ・当面の間、練習中のチェンジコート、チェンジエンドは行なわない。
 - ・他の台とのボールの混在を避け、自分で使用したボールは自分で拾う。

□活動後

- ・すみやかに総合体育館から退館する
- ・練習後も必ず手洗いをする。
- ・石鹸で30秒以上の手洗いを実施し、手指の消毒を行う。

■部室・倉庫

- ・部室・倉庫の使用にあたっては、関西学院大学学生活動支援機構「部室・倉庫の使用方法について」を遵守する。
- ・入室前に石鹸（持参すること）で手洗いを必ず行う。手指の消毒もあわせて行う。
- ・入室後、まずは窓及びドアを開放する。
- ・入室は最大2名までとする。
- ・事務作業及び清掃、物品の搬出入に限り使用を認める。それ以外の目的で室内にとどまることは認めない。
- ・室内での飲食は禁止とする。
- ・室内での私語は禁止とする。ただし、活動上必要な会話は2メートル以上の距離を保ち、マスクを使用している場合に限り認める。
- ・活動終了後は速やかに退室する。
- ・室内での更衣は認めない。
- ・ゴミは必ず密封して、毎日、指定された大学のゴミ箱に捨てること。
- ・退室前に石鹸で手洗いとうがいを必ず行い、退室する。手指の消毒もあわせて行うことが望ましい。
- ・キーホルダーやドアノブ等接触部分を消毒する。
- ・鍵の借用時は入室者1名のみで総合体育館窓口に来ること

■公開の可否

- ・可

■その他

- ・大学で準備している消毒液は限りがあるため、適量・適切に使用すること。
- ・卓球競技の特性として、2.74mの卓球台を挟んで行う競技なので、対戦相手とは3m程度の距離がある。道具の共有を避ける（練習中は必ず、練習相手の内のどちらか一人ボールを拾うようにする等。）
- ・ミーティングは可能な限りオンラインで実施する。
- ・活動後はすぐに解散する。
- ・石鹸、タオル、飲料は各自で持参し、共用しない。
- ・消毒液は必要量を確保する。

以上