

活動を再開する上での留意点

- ★体調チェックの励行 毎日体調チェックを行い、下記に該当する場合は参加を見合わせるようにしましょう。
 - ▶体調がよくない場合（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）
 - ▶同居家族や身近な知人に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
- ★3つの密を回避
 - トレーニング・あるいはその前後のミーティングにおいても、3つの密を避けましょう
 - ▶活動中・それ以外の間も含め、周囲の人となるべく距離を空けることを心がけましょう（介助者や誘導者の必要な場合を除く）
 - ▶強度が高い運動・スポーツの場合は、呼吸が激しくなるため、より一層距離を空けることが重要です
 - ▶走るトレーニングにおいては、前の人の呼吸の影響を避けるため、可能であれば前後一直線に並ぶことを避けましょう
- ★感染予防意識の徹底
 - 新しい生活様式にのっとり感染予防の意識を持ちましょう
 - ▶マスク持参のうえ、移動時や着替え時等のスポーツ活動以外の際には、できるだけマスクを着用しましょう
 - ▶こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施しましょう
 - ▶運動・スポーツ中に、唾や痰をはくことは極力行わないようにしましょう
 - ▶プレー中に必要以上に大きな声で会話や応援等はしばらくの間我慢しましょう
 - ▶タオル・ペットボトルなどの共有は避けましょう
 - ▶飲食については指定場所で、対面を避け距離も考えましょう（飲みきれなかったドリンク等を指定場所以外に捨てないこと）

活動再開におけるタイムラインを5段階のフェーズ

※以下のフェーズはあくまで選手の身体的負荷を考慮した参考情報となります

フェーズ1

- ☆個人トレーニングの継続
 - ・ストレッチ・ランニング・フィットネス・ボール操作 等 ※自らのコンディションチェック

フェーズ2

- ☆グループ活動の再開
 - 再開後、約1～2週（あくまで目安） 怪我のリスク高
 - ・スモールグループ（例：5名/1グループ）を編成し時間を分けて実施。接触の恐れのある対人プレーは避けて実施する。

フェーズ3

- ☆チーム活動の再開
 - 再開後、約3～4週（あくまで目安） 怪我のリスク高
 - ・段階的に対人プレー（ポジション等）を実施。紅白戦等も試合時間や交代を工夫しながら段階的に実施する。

フェーズ4

- ☆トレーニングマッチ実施
 - 再開後、約5～6週（あくまで目安）
 - ・選手のコンディションを考慮し、段階的に実施すること。※連戦は極力控え出場時間もコントロールする。実施時は政府や学校による移動・宿泊制限を遵守する。

フェーズ5

- ☆公式戦（大会・リーグ戦）実施
 - ・万全な安全対策を講じた上で実施することが条件。実施時は政府や学校による移動・宿泊制限を遵守する。

※トレーニング・ゲーム終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、指導者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告させ、指導者は各FAへ連絡を行って下さい

参照：JFAトレーニング活動再開に向けた留意点（5/17）