

実技授業の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン

(1) 実技授業参加時の対応

- ① 以下の事項に該当する場合は、自主的に参加を見合わせて下さい。
 - ア 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）
 - イ 同居家族や身近な知人、他習い事又は学校のクラス内に感染が疑われる方がいる場合
- ② マスクを持参する。（授業前や着替え時等のスポーツを行っていない際や会話をする際にはマスクを着用する。）
- ③ こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施する。
- ④ マイタオルを持参する。
- ⑤ 他の参加者、実技スタッフ等との距離（できるだけ2mを目安に（最低1m））を確保する。
- ⑥ 授業中に大きな声で会話、仲間同士での応援等をしない。
- ⑦ 感染防止のために当センターが決めたその他の措置の遵守、当センターの指示に従う。
- ⑧ 授業参加後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、当センターに速やかに濃厚接触者の有無等について報告する。
- ⑨ 職員については生徒との距離を2m以上離れて指導をします。近距離で説明する場合はマスクの着用をしながら授業を実施いたします。

(2) 実技授業参加生徒への対応

1) 体調の確認

当センターは、授業当日に、参加生徒から以下の情報を、提出していただきます。

- ① 氏名、年齢、住所、連絡先（電話番号）※個人情報の取扱いには最善の注意を払います。
- ② 授業参加当日は登校前に検温し、実技授業前に担当職員に報告（指定の健康管理カードを使用）
- ③ 登校後の授業参加前に検温（非接触型体温計を使用）
- ④ 授業参加前2週間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）、のどの痛みなど風邪の症状
 - 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、他習い事又は学校のクラス内に感染が疑われる方がいる場合

※提出を求めた情報について、保存期間（少なくとも1月以上）を定めて保存します。

2) マスク等の準備

授業参加生徒がマスクを準備しているか確認いたします。

なお、運動・スポーツ中のマスクの着用は参加者等の判断によるもの（※）とするものの、授業開始前、着替え等の運動・スポーツを行っていない間、特に会話する時には、マスクの着用を求めます。

（※）マスク（特に外気を取り込みにくいN95 などのマスク）を着用して運動やスポーツを行った場合、十分な呼吸ができず人体に影響を及ぼす可能性があることや、熱放散が妨げられることで熱中症のリスクが高くなります。また、息苦しさを感じた時はすぐにマスクを外すことや休憩を取る等、無理をしないように注意して下さい。

3) 更衣室等の利用について

更衣室、休憩・待機スペースは、感染リスクが比較的高いと考えられることから以下の事項を厳守して下さい。

- ① 広さにはゆとりを持たせ、他の参加者と密になることを避ける。
- ② 一度に入室する生徒の数を制限する等の措置を講じる場合には指示に従う。

4) 洗面所の利用について

洗面所（トイレ）についても感染リスクが比較的高いと考えられることに留意することが必要です。

- ① 複数の人数で洗面所には行かない。
- ② 手洗い後に手を拭くためのペーパータオル（使い捨て）が望ましいが、無い場合はマイタオルを使用する。

(3) 運動・スポーツを行う際の留意点

① 換気

運動・スポーツを室内で実施する場合には、換気の悪い密閉空間とならないよう、十分な換気を行います。具体的には、定期的に窓を開けることや、窓を2方向開けるなど、外気を取り入れる等の換気を行います。

② 十分な距離の確保

運動・スポーツの種類に関わらず、運動・スポーツをしていない間も含め、感染予防の観点から、周囲の人となるべく2mの距離を空ける。

強度が高い運動・スポーツの場合は、呼気が激しくなるため、より一層距離を空ける必要がある。

③ 位置取り

前の人の呼気の影響を避けるため、可能であれば前後一直線に並ぶのではなく、並走する、あるいは斜め後方に位置取る。

④ ペア運動について

ア 2人1組で行うようなストレッチ・トレーニングは禁止する。

イ 危険を伴うような運動に対して補助をする場合においては、補助者はマスクを着用、アルコール等による手指消毒を実施し行う。（マット運動における倒立の補助など）

ウ 球技等におけるパス交換などは禁止し、自分専用のボールとして感染予防に努める。

エ 対人練習は禁止し、間隔を保ちながらできる内容で練習を行う。

⑤その他

ア 運動・スポーツ中に、唾や痰をかくことは極力行わない。

イ タオル・飲み物等の共用はしない。

ウ 飲食については、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、会話は控えめに
する。

エ 飲みきれなかったスポーツドリンク等を指定場所以外に捨てない。

(4) スポーツ用具の管理

スポーツ用具については、手が触れる箇所を最低限にした上で、こまめに消毒します。