



活動再開のガイドライン

(第三版)

2020年8月5日
一般社団法人 大和ラグビースクール

版数管理

初 版：6月22日

第二版：7月19日 セシリアグラウンドでの練習時間帯の分散実施を8月2日(日)まで延長
コーチは指導時はマスク着用（「可能な限り」の削除）

第三版：8月 5日 対人コンタクト練習の段階的導入スケジュール（ミニ修正、ジュニア追加）

はじめに

日本ラグビーフットボール協会の通達「ラグビートレーニング再開のガイドライン」*をもとに、安全なスクール活動再開に向け、大和ラグビースクール関係者向けガイドラインを準備しました。

*初版：2020年5月31日／改訂：2020年6月19日

ラグビーを通じて青少年の健全な育成を目指す団体であること、地域に根差した団体であることの責任を重く受け止め、生徒、保護者、コーチのスクール関係者をはじめ、地域に住む方々への安全・健康に影響をおよぼすことがないよう、十分に配慮しながら、スクール活動を再開いたします。

なお、協会からの通達や、新型コロナウイルスの感染状況により、適時見直す場合がありますことをご承知おきください。

【JRFU「ラグビートレーニング再開のガイドライン」より抜粋】

- 活動再開が選手、選手の家族、関係者、地域社会における感染拡大につながらないこと**
COVID-19に感染することで多くの方に影響を与えてしまうことや、無症状であっても自らが他人に感染させ得ることを厳しく認識すべきと考えます。
- 活動再開が地域社会のCOVID-19対応資源に負担をかけるものではないこと**
ラグビーの活動再開によって、マスクや消毒液などを含む医療資源・設備の供給や医師・看護師を始めとする医療従事者への過度な負荷等の問題を発生させてはならないと考えます。
- ラグビーの価値を大切に活動を実施していくこと**
十分な活動再開が可能となるまでの期間は、移動を伴う大会の開催、激しい身体接触が発生する試合の実施については難しいことが想定されます。それまでの間は、チームで体を動かすこと、ミーティングなどでコミュニケーションをすることなど、それぞれでチームとしての活動を工夫し、ラグビーを仲間と楽しむこと、ラグビーを通して心身を鍛えることなどの面でのラグビーの価値を大切に活動を行ってほしいと考えます。
- COVID-19対応を含め、「安全」が最重要事項であることをプレーヤーだけでなく、関係者全員が認識して、ラグビーに取り組むこと**
COVID-19感染防止に関わらず、ラグビーには激しい身体接触があり重症事故につながる可能性がある競技であることを選手、指導者、全ての関係者が十分に認識し、あらゆる面において安全な環境においてプレーすることをより一層重視してほしいと考えます。

活動再開について

■ 活動再開日と活動再開場所

- ・スクール活動再開後の活動への復帰時期につきましては、各ご家庭の判断に委ねるものとします

| 活動再開日 | 対象学年 | 活動再開場所 |
|---------|------|-----------|
| 7月5日(日) | 全学年 | セシリアグラウンド |

■ 練習時間

- ・セシリアグラウンドでの活動は、時限措置として7月から8月2日(日)まで練習時間帯を分散して実施します(リコンディショニングのトレーニング*より活動を再開します)
*不活動などにより低下した基礎体力や運動能力を元の水準まで回復させることを目的としたトレーニング
- ・ミルキー(幼児～小学2年生)は、保護者も練習にご参加いただき、親子で一緒に行動することにより、適切な距離を確保することとします(時限措置期間)
- ・ラグビー見学・体験につきましても、以下の時間帯で再開します
- ・活動再開にあたり、「感染予防策チェックリスト(参加者向け)」(P6～P7)の遵守をお願いします

| 利用施設 | 対象学年 | 練習時間 |
|--|----------------|------------------------------|
| セシリアグラウンド (7月5日～8月2日) *8月9日(ジュニア練習)より 通常運用に戻す予定 | 幼児(親子参加) | 9:00～10:00 |
| | 小学1年生(親子参加) | |
| | 小学2年生(親子参加) | |
| | 小学3年生 | 10:00～11:00 |
| | 小学4年生 | |
| | 小学5年生 | |
| | 小学6年生 | |
| ジュニア | 11:00～12:20 | |
| ゆとりの森 大規模多目的広場 | 小学5年生・6年生・ジュニア | 9:00～11:00 |
| 南林間小学校校庭 | 小学5年生・6年生・ジュニア | 9:00～12:00 |
| 川崎市RS グラウンド施設 | ジュニア | 川崎市RSさんの施設利用 方針・スケジュールに準拠 |

■ 夏休み

- ・8月9日(日)、8月16日(日) (ジュニアは練習します)
*(ご参考) 大和市立小中学校夏休み: 8月7日(金)～8月16日(日)

■ その他

- ・前期納会(納会イベント、食事提供)は中止とします
- ・夏季菅平合宿(対象学年:3年生～ジュニア)、秋季プレ合宿(対象学年:2年生)は中止とします

グラウンド利用計画

■ グラウンド別の利用計画

・セシリアグラウンドでの練習時は、スペースの確保が必要なため、練習時間帯を分けて活動することとします(時限措置期間)

[写真①]

・小学4年生～ジュニアについては、練習開始前までは指定された場所で待機してください(非活動時も適切な距離を保つこと)

【①-1.セシリアグラウンド(9:00～10:00)】



【①-2.セシリアグラウンド(10:00～11:00)】



【①-3.セシリアグラウンド(11:00～12:20)】



【②ゆとりの森大規模多目的広場(9:00～11:00)】



【③南林間小学校校庭(9:00～12:00)】



練習の段階的再開計画(1/2)

■ レベル別活動指針

*参考:JRFU「ラグビートレーニング再開のガイドライン(第2版)」レベル別活動指針より

| レベル | 規模 | 活動単位 | 活動内容 | 留意点 | 期間(目安) |
|-----|--------|--------|--|--|-----------------------------|
| 1 | 禁止 | 個人単位 | ・体カトレーニング、個人のボールを使った活動 | ・マスク着用・場合により未着用 | - (~6月) |
| 2 | 10名程度 | グループ単位 | ・相手をつけない個人または少人数のランニング/ハンドリング/キッキング ・体カトレーニング | ・マスク着用・場合により未着用 ・活動時/非活動時のソーシャル・ディスタンスの確保 | 1W (7/5) |
| 3 | 50名以下 | チーム単位 | ・相手をつけない個人、少人数またはチーム単位のランニング/ハンドリング/キッキング ・体カトレーニング | ・マスク着用・場合により未着用 ・活動時/非活動時のソーシャル・ディスタンスの確保 | 1W (7/12) |
| 4 | 100名以下 | チーム単位 | ・相手をつけたチーム単位のランニング/ハンドリング/キッキング ・体カトレーニング | ・マスク着用・場合により未着用 ・活動時/非活動時のソーシャル・ディスタンスの確保 | 2W (7/19-26) (三:8/2迄) |
| 5 | 制限なし | チーム単位 | ・通常トレーニング 但し、対人コンタクト練習については次表の段階的導入を参照 | ・マスクは場合により着用 ・非活動時のソーシャル・ディスタンスへの配慮 | 下記 (8/2~) (三:8/23~) |

注意 1. レベル4では、活動時のソーシャル・ディスタンスを保つことが求められるため、タグラグビー、タッチラグビーは不可

■ 対人コンタクト練習の段階的導入(レベル5) 【ミニ・ラグビー(幼児~小学6年生)】

| レベル | 規模 | 活動単位 | 内容 | 留意点 | 期間目安(月/日) |
|-----|-------|--------|--|---|------------------|
| 5.1 | 10名以下 | グループ単位 | ・相手をつけたチーム単位のランニング/ハンドリング/キッキング(防御側タッチあり) ・防御側タッチを入れた簡易ゲーム ・タグラグビー | ・防御側タッチは胸より下に限定 ・防御をつける活動は人数・時間の要素からリスクの最小化 ・手指及びタグの消毒 ・活動相手のメンバーの固定 | 2W (8/23-30) |
| 5.2 | 10名以下 | グループ単位 | ・用具を使った1人のコンタクト(ヒット、タックル) | ・活動グループメンバーの固定 ・用具の消毒 | 2W (9/6-9/13) |
| 5.3 | 20名以下 | 個人単位 | ・1対1の対人コンタクト(ヒット、タックル) | ・着替えの準備 | 2W (9/20-27) |
| | | グループ単位 | ・小人数のユニットプレー(3人スクラム、2人ラインアウト、3人までのラック・モール) | ・着替えの準備 | |
| 5.4 | 制限なし | グループ単位 | ・ユニットプレー | ・着替えの準備 | 2W (10/4~) |
| | | チーム単位 | ・ゲーム形式 | ・着替えの準備 | |

- 注意 1. 各段階には前の段階の活動内容を含む
 2. 次のレベルに進むために必要な強度の練習をそのレベル内で実施
 3. レベル5.4の練習を必要と考えられる期間と量にわたって実施したうえで試合を実施

練習の段階的再開計画(2/2)

■ 対人コンタクト練習の段階的導入(レベル5) 【ジュニア・ラグビー(中学生)】

| レベル | 規模 | 活動単位 | 内容 | 留意点 | 期間目安 (月/日) |
|-----|-------|--------|---|---|----------------|
| 5.1 | 10名以下 | グループ単位 | <ul style="list-style-type: none"> 相手をつけたチーム単位のランニング/ハンドリング/キッキング(防御側タッチあり) 防御側タッチを入れた簡易ゲーム タグラグビー | <ul style="list-style-type: none"> 防御側タッチは胸より下に限定 防御をつける活動は人数・時間の要素からリスクの最小化 手指及びタグの消毒 活動相手のメンバーの固定 | 4W→1W (8/2) |
| 5.2 | 10名以下 | グループ単位 | <ul style="list-style-type: none"> 用具を使った1人のコンタクト(ヒット、タックル) | <ul style="list-style-type: none"> 活動グループメンバの固定 用具の消毒 | |
| 5.3 | 20名以下 | 個人単位 | <ul style="list-style-type: none"> 1対1の対人コンタクト(ヒット、タックル) | <ul style="list-style-type: none"> 着替えの準備 | 2W (8/9-16) |
| | | グループ単位 | <ul style="list-style-type: none"> 小人数のユニットプレー(3人スクラム、2人ラインアウト、3人までのラック・モール) | <ul style="list-style-type: none"> 着替えの準備 | |
| 5.4 | 制限なし | グループ単位 | <ul style="list-style-type: none"> ユニットプレー | <ul style="list-style-type: none"> 着替えの準備 | 2W (8/23～) |
| | | チーム単位 | <ul style="list-style-type: none"> ゲーム形式 | <ul style="list-style-type: none"> 着替えの準備 | |

- 注意 1. 各段階には前の段階の活動内容を含む
 2. 次のレベルに進むために必要な強度の練習をそのレベル内で実施
 3. レベル5.4の練習を必要と考えられる期間と量にわたって実施したうえで試合を実施

■ コンタクトプレーの段階的準備

* 参考:JRFU「ラグビートレーニング再開のガイドライン(第2版)」より

ステップ1 : コンタクトプレーに向けた基礎的な身体的準備

ステップ2 : 地面との接触

ステップ3 : 対人での軽度な肉体接触(加速できない距離での組み合い・押し合い等)

ステップ4 : 近距離での衝突(対パッドから対人)

ステップ5 : 中距離での衝突(対パッドから対人)

ステップ6 : Small-Sided Game(制約的ゲーム形式)

ステップ7 : 通常トレーニングでのコンタクトプレー

参加者向け(生徒・保護者・コーチ)

練習前後に遵守すべき事項

- トレーニング当日には体温測定、健康チェックを行うこと
 - 以下の事項に該当する場合は、自主的に参加を見合わせる
 - 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
 - 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こと
 - 家庭でのこまめな手洗い(30秒以上)、手指消毒に加え、グラウンドに入る際は、検温を行った後に、入口(その他水場など)に消毒液を準備していますので手指消毒をすること
 - 個人専用の持ち物を忘れないこと
 - ウォーターボトル、マイタオル(ペーパータオルは設置しません)、ヘッドキャップなど忘れずに持参し、共用を避けること
 - 帽子やウォーターボトルに氷を入れるなど各自暑さ対策をお願いします
 - マスクを着用すること
 - 自宅と練習場所の移動時はマスクを着用すること
 - 往復時の密をできるだけ避けること
 - 移動は自動車の相乗りを避け、公共交通機関を利用する場合は混雑を避け、徒歩や自転車での移動を併用すること
 - 各学年ヘッドコーチは参加者を記録すること
 - 万が一の場合に感染経路の追跡を行うため、各学年ヘッドコーチは、生徒、コーチの参加者情報を記録すること
 - 粘膜の弱い部分への接触はできるだけ避けること
 - 目、鼻、口を触らないように心掛け、どうしても触るときには手洗いや手指消毒をした後に触るようにすること
 - 練習前後でのグラウンドでの食事は避けること
 - ミーティングはオンラインミーティング、または、屋外で行うこと
 - 屋内で実施せざるを得ない場合は、1人当たり4㎡のスペースを確保し、すべての生徒とコーチができる限りマスクを着用した状態で行うこと
 - 新型コロナウイルスに感染した場合はスクールに報告すること
 - 生徒保護者及びコーチ関係者は速やかにスクールへ報告すること
- 連絡先：大和ラグビースクール info_yccrs@rugby-yamato.jp
(報告者→スクール→安全対策委員会)

参加者向け(生徒・保護者・コーチ)

練習中に遵守すべき事項

適切な距離を確保すること

- 練習中、練習していない間も含め、適切な距離をとること
- 練習の説明、消毒、手洗いの際、密集・密接を作らないよう距離をとること
- 人数ごとにグループを分け、時間をずらした練習を計画すること(コーチ)
- 可能な限り、各グループにコーチを割り当て、そのコーチはそのグループだけを監督し、グループ外のメンバーとは距離を保つようにすること(コーチ)
- 当面の間、屋内での練習は避けること

ウォーターボトル、タオル、ヘッドキャップ等を共用しないこと

- チーム共用のウォーターボトルでの水分補給は当面中止します
(生徒持参のウォーターボトルでの水分補給とし、回し飲みは避けること)
- 飲みきれなかった水などは水場以外(グラウンド等)に捨てないこと
- タオルやヘッドキャップなど個人の持ち物を共用して使用しないこと

人と人との接触はできるだけ回避すること

- 挨拶や体に触れること(握手や抱擁)は積極的に回避すること

マスクを着用すること

- 生徒は練習中以外はマスクを着用すること
* 練習中のマスク着用は生徒の判断によるものとしますが、熱中症の危険がある場合は、マスク着用を中止、または、練習参加を中止させること
- 保護者の参観時はマスクを着用すること
* ミルキー(幼児～小学2年生)保護者の練習参加時は、可能な限りマスクを着用することとします
- コーチは指導時はマスクを着用すること

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こと

- トイレや休憩時はこまめな手洗い(30秒以上)、手指消毒を実施すること

練習中に唾や痰をはくことは極力避けること

粘膜の弱い部分への接触はできるだけ避けること

- 目、鼻、口を触らないように心掛け、どうしても触るときには手洗いや手指消毒をした後に触るようにすること

体調不良などが確認された場合は速やかに対処すること

- 発熱などの症状が確認された場合は、直ちに練習を中断し、隔離等の適切な対応を行うとともに、必要に応じて保健所や医療機関への相談あるいは受診を促すこと
- 熱中症の疑いがある場合は直ちに体を冷やし、適切な措置を施すこと

スクール向け(コーチ・事務局・安全対策)

スクールで準備する事項(環境対策・衛生管理)

安全対策備品の事前準備

*アルコール濃度70%以上

- 市販のハンドソープ、アルコール消毒液(ポンプ型・スプレー型)、アルコール除菌シート、ビニール袋、ビニール手袋、電子体温計(非接触型)、瞬間冷却パックの準備

安全対策備品の配布/設置

- 各学年に配布(各学年にて管理)

・各学年 及び、共用 : 消毒液(スプレー型)×2、除菌シート×2、
ビニール手袋×1、ビニール袋×1、冷却パック×5

* 共用の備品(設備消毒用、電子体温計)は安全担当にて管理

- セシリアグラウンドでの設置(練習後に回収)

・グラウンド入口 : 消毒液(ポンプ型)×2
・水場小(倉庫横) : 消毒液(ポンプ型)×1、ハンドソープ×1
・水場大(グラウンド右) : 消毒液(ポンプ型)×2、ハンドソープ×2
・トイレ : 消毒液(ポンプ型)×1、ハンドソープ×1

- ゆとりの森大規模多目的広場での設置(練習後に回収)

・グラウンド入口 : 消毒液(ポンプ型)×2

- 南林間小学校校庭での設置(練習後に回収)

・朝礼台 : 消毒液(ポンプ型)×2
・男子トイレ : 消毒液(ポンプ型)×1、ハンドソープ×1
・女子トイレ : 消毒液(ポンプ型)×1、ハンドソープ×1

用具の扱い

- 複数の参加者が触れると考えられる備品(電動空気入れ、グラウンド整備ブラシなど)については、使用後に手洗い、手指消毒すること(促すこと)
- ボールについては、定期的に消毒すること
- タックルバック、ウォーターボトル、ビブス等の共用は、7月の期間は控えること

トイレの消毒

- 複数の参加者が触れると考えられる場所(ドアノブ、水洗トイレのレバー等)については、こまめに消毒すること
- ペーパータオルは設置しないので、マイタオルの持参を促すこと

ゴミやペットボトルの廃棄

- 基本は自分のゴミは自分で持ち帰るを徹底すること
- 応急措置などで出たゴミは、ビニール袋に入れて密閉して縛り、回収する人はマスクや手袋を着用し、脱いだ際は、必ず手洗い、手指消毒すること

ご参考

- [日本ラグビーフットボール協会「ラグビートレーニング再開のガイドライン\(第2版\)」](#) (2020年6月19日)
- [厚生労働省「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」](#) (2020年5月25日)
- [厚生労働省「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントをまとめました](#)
[\(新型コロナウイルス感染症\)」](#)
- [厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A\(一般の方向け\)」](#)
- [厚生労働省「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」](#) (2020年5月14日)
- [内閣官房新「移行期間における都道府県の対応について」](#) (2020年5月25日)
- [スポーツ庁「安全に運動・スポーツをするポイントは？」の改正について](#)
- [スポーツ庁「スポーツ関係の新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドラインについて」](#)
- [文部科学省「新型コロナウイルス感染症に対応した小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校等における教育活動の再開等に関するQ & Aの送付について\(5月21日時点\)」](#)
- [\(公財\)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」](#) (2020年5月14日)
- [World Rugby「オンラインモジュール」](#)
- [兵庫県ラグビーフットボール協会「コロナ後の練習紹介ドリル」](#)
- [神奈川県「新型コロナウイルス感染症対策の神奈川県対処方針」](#) (2020年6月18日)
- [神奈川県「【県民の方向け】LINEコロナお知らせシステム」](#) (2020年6月11日)

**YAMATO
RUGBY SCHOOL
1992**