

新型コロナウイルスの影響下における フットサル競技会・試合運営ガイドライン 2020/7/1

(一財) 岐阜県サッカー協会フットサル委員会

1. 事前の対応（参加者への連絡事項1）

- 以下に該当する場合の自主的な参加の見合わせてください。
 - ・体調が良くない場合（発熱・咳・咽頭痛等の症状がある場合）
 - ・同居家族や身近な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
- 関係者の健康チェックシートを記入し提出してください。
 - ・個人：健康チェックシート(様式COVID-1)
 - ・チーム：健康チェックシート(様式COVID-2)

1. 事前の対応（参加者への連絡事項2）

- 参加者全員のマスク着用
- 事業主体 FA が示す注意事項の遵守
- スポーツイベント終了後、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の速やかな報告
- イベント中に誰とどのくらいの距離で何分くらい話したか、その時にマスクを着用していたかなど、他人との接触状況の記憶（感染者発生発覚の際の濃厚接触者特定に役立つ）
- 参加チームは、「感染対策責任者」を定めてください。

2. 会場における感染防止対策(1)

➤諸室

- ・各部屋にアルコール消毒液を設置する。
- ・全てのドア及び窓を開け、3つの密が発生する環境を阻止し、ドアノブを介した接触感染を防ぐ。
- ・ドリンク類を冷やすためのアイスボックス等を使用しない。
- ・座席を設置する際に前後左右1.5～2m間隔をあけ、お互いが正面に座らないよう配慮する。
- ・喫煙所は設けない。

2. 会場における感染防止対策(2)

➤手洗い場所

- ・ 手洗い場にはポンプ型の液体または泡石鹸を用意する。
- ・ 「手洗いは30 秒以上」等の掲示をする。
- ・ 手洗い後に手を拭くためのペーパータオルを用意する。
(布タオルや手指を 乾燥させる設備については使用しないようにする。)
- ・ アルコール消毒液を設置する。

2. 会場における感染防止対策(3)

➤更衣室・ロッカールーム

- ・広さにはゆとりを持たせ、利用者同士が密になることを避けさせる。
- ・ゆとりを持たせることが難しい場合は、一度に入室する利用者の数を制限する、別室を用意する。
- ・複数が触れると考えられる場所（ドアノブ、ロッカーの取手、テーブル、椅子等）については消毒する。
- ・換気扇を常に回す、2つ以上のドア、窓を常時開放して換気を行う。

2. 会場における感染防止対策(4)

➤更衣室等利用者の注意事項

- ・利用者はマスクを着用し、会話を最小限に留める。
- ・利用者はロッカールームの滞在時間を短くするため着替えに限定する。
- ・利用者はシャワーを交代で使い、密集を避ける。

2. 会場における感染防止対策(5)

➤参加者が運動・スポーツを行う際の留意点

① 十分な距離の確保

運動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距離（2mが目安）を空けること。

（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、呼気が激しくなるため、より一層距離を空ける必要があることに留意する。

また、マスクをしていない場合には、十分な距離を空けるよう特に留意をする必要があること。

2. 会場における感染防止対策(6)

➤参加者が運動・スポーツを行う際の留意点

② その他

ア 運動・スポーツ中に、唾や痰をはくことは極力行わない。

イ タオルの共用はしない。

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。

また、ドリンク等を回し飲みしない。

エ 飲みきれなかったスポーツドリンク等は各自で持ち帰る。

2. 会場における感染防止対策(7)

➤メディア対応における注意事項

- ・ イベントを取材するメディアに対しても、「参加者への連絡事項」に記載されている内容を遵守するように伝える。
- ・ 健康チェックシートを提出してもらう。

2. 会場における感染防止対策(8)

➤ゴミの廃棄方法

- ・ イベント会場等で発生したゴミを収集する際は、マスクや手袋を必ず着用する。
- ・ ゴミはビニール袋に入れて密閉して縛り、廃棄する。
- ・ マスクや手袋を脱いだ後は、必ず石鹸と流水で手を洗い、手指消毒する。

2. 会場における感染防止対策(9)

➤夏季における熱中症予防に向けた留意点

① マスクの着用

マスクの着用時は、マスクを着用していない場合と比べると心拍や呼吸数、体感温度の上昇など、身体に負担がかかることがあるため、参加者に対してはこうしたリスクを周知するとともに、こまめな水分補給を心がけることを徹底する。

2. 会場における感染防止対策(10)

➤夏季における熱中症予防に向けた留意点

② エアコンの使用について

諸室等においてエアコンを使用する場合も、新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも 窓開放や換気扇によって換気を行う必要がある。

また、換気により室内温度が高くなる場合があるため、エアコンの温度設定を下げるなどの調整する。

2. 会場における感染防止対策(11)

➤夏季における熱中症予防に向けた留意点

③ 涼しい場所への移動について

参加者に対しては、少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動するようアナウンスする。

なお会場の関係で、医務室等の諸室にすぐに入ることができない場合は、日陰や風通しの良い場所への移動を促せるよう事前に準備をする。

3. 事後対応

- 万が一感染が発生した場合に備え、個人情報の取り扱いに十分注意しながら、当日の参加者から取得した書類や健康チェックシートを、保存期間（少なくとも1ヶ月）を明記した上で保存しておく。
- スポーツイベント終了後に、参加者から新型コロナウイルス感染症を発症したとの報告があった場合や地域の生活圏において感染拡大の可能性が報告された場合の対応方針について開催自治体の衛生部局とあらかじめ検討しておく。

◆活動を再開する上での留意点

- 1 段階的に強度・量をあげていくようにしましょう
- 2 育成年代に多いオスグッド・シュラッター病などつながらないように注意しましょう
- 3 フットサルでは足関節や膝関節への負担が高くなることに留意しましょう

◆トレーニング活動の再開について
(フィジカルフィットネスプロジェクトより)

足関節の怪我予防に活用できるウォーミングアップ（例）

フットサルはプレー環境において床でプレーすることが多いため、足関節や膝関節への負担が大きくなりやすい。また、急激なストップ、ターンの動作も多いことから、特に足関節の怪我予防は必要になります。



船橋整形外科病院 HPより

https://www.fff.or.jp/seikei/rehabilitation/rh_lower.html

例_Xジャンプ（BOXジャンプ・十字ジャンプ）

・両足_3-6回 3-5種

前後方向・左右・左右斜め・ランダム・反応など

・片足_3-6回ずつ 3-5種

前後方向・左右・左右斜め・ランダム・反応など

下地達朗

フットサル日本代表フィジカルコーチ

活動再開のフェーズについて

活動再開におけるタイムラインを5段階のフェーズに分類しました。

※ 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 2 ～ 4 のU12～15年代におけるフットサル参考例

各チーム、各選手のコンディション状況に合わせて、以下の原則を活用して、
各チームにおける最適な段階的发展を考慮したトレーニングを計画してください。

●フェーズ 2 （1週間～2週間）

原則：対人なし_制限付きの守備可能_低強度

例えば：

- ・対人なしのパス&コントロール
- ・5分×3から4セット 合計15分から20分

* GK についてのアドバイス
・柔軟性や身のこなしの準備
・キャッチング
（投げられたボールからキックされたボールへ発展）
・スロー & キック
・シュートセッションは原則控える
→反応アクションについても段階的に実施していくことでシュートへの準備をしていく

●フェーズ 3 （3週間～4週間）

原則：対人あり_数的有利状況下でのポゼッションなど_中強度

例えば：

- ・3×1_4×2_6×3などのボールポゼッション
- ・コンビネーションからのシュートトレーニング
- ・3分から4分×3セットから5セット 合計15分から20分（セット間の休憩は1分ほど）

* GK についてのアドバイス
・フェーズ 1 から継続・発展的にシュートに対する準備をしていく

●フェーズ 4 （5週間～6週間）

原則：ゲーム状況下を推奨_高強度

例えば：

- ・トランジション攻守やゲーム形式
- ・1分から3分×3セットから5セット 合計15分から20分（セット間の休憩はTR時間と1:1）

* GK についてのアドバイス
・フェーズ 1、2 での準備を軸にあらゆる状況に対応できるように準備していく

フェーズ2～4のU18年代におけるフットサル参考例

各チーム、各選手のコンディション状況に合わせて、以下の原則を活用して、各チームにおける最適な段階的発展を考慮したトレーニングを計画してください。

●フェーズ2（1週間～2週間）

原則：対人なし_1日おきの練習を推奨_低～中強度

- ・特に1週目は選手個々のコンディションチェック
- ・2週目からは選手コンディションを目安に強度調整

* GK についてのアドバイス
・柔軟性や身のこなしの準備
・キャッチング
（投げられたボールからキックされたボールへ発展）
・スロー & キック
・シュートセッションは原則控える
→反応アクションについても段階的に実施していくことでシュートへの準備をしていく

●フェーズ3（3週間～4週間）

原則：対人あり_練習頻度は通常_低～高強度

- ・3週目から対人トレーニングをいれていく（個人、グループ）
- ・4週目から練習試合などをいれていく（時間や交代について強度調整していく）

* GK についてのアドバイス
・フェーズ1から継続・発展的にシュートに対する準備をしていく
・試合に向けてあらゆる準備を段階的・発展的に実施

●フェーズ4（5週間～6週間）

原則：ゲーム中心_低～高強度

- ・5週目から通常の練習試合や紅白戦を中心に計画していく
- ・6週目から徐々に公式戦へむけてコンディション調整をしていく

トレーニング再開に向けたフィジカルガイドライン

トレーニング再開に向けたフィジカルガイドラインは
下記JFA.jpにて公開されておりますのでぜひご覧ください。

https://www.jfa.jp/coach/physical_project/guidelines_resuming_activities.html

2. 会場における感染防止対策(6)

▶参加者が運動・スポーツを行う際の留意点

② 位置取り

前の人へ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。