

サッカー活動の再開に向けたガイドライン

第4版（令和5年4月9日）

(公財)埼玉県サッカー協会
第4種委員会

【一部改訂について】

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)については、3年余りが経ち新たな局面に入ってきています。マスク着用についても、「個人の判断に委ねる」が、基本的な考えとなっています。

今回JFAのガイドラインも大きな変更点が出ましたので、ガイドラインを一部変更致します。

なお、5月8日より感染法上の分類が「5類」に引き下げられます。今後大きな変更が考えられますが、完全に収束したわけではありませんので、従来通り十分な予防が必要です。

変更点

すでに日常の活動に、ほぼ戻っていますので、下記については削除し、今後の対応について、一部修正し提示致します。

- ・サッカー活動の再開にあたっての基本的な考え方
- ・4種事業について
- ・チーム・地域の活動について

I. はじめに

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）拡大の予防措置として、サッカー活動を再開する際のガイドラインを定めますので、自主的な感染防止のための取り組みを行って下さい。

活動にあたっては、すべての関係者の安全を最優先とし、通常の日常生活が保てることを条件とします。

II. サッカー活動にあたっての基本的な考え方

完全に新型コロナウイルス感染症が、消滅したわけではありません。より安全に活動するためには、基本的な点の変更は有りません。十分な対応をとって活動して下さい。

① 健康管理の徹底

サッカー活動への参加にあたっては、体温測定、当日の健康状態等の把握を行い、「健康観察チェックシート」への記入を行う。体調が悪いときは無理な参加は控えること

ウイルスに対する抵抗力を高めるため、十分な睡眠と、食事による十分な栄養摂取を行うこと

② マスク着用について

個人の判断に委ねるが、政府の方針に従うことを基本とする

③ 三つの密（密閉・密集・密接）の回避の徹底

屋外での活動が主となるが、それぞれの局面での対応を徹底すること

④ 手洗い等の励行

感染防止のための有効な手段と考えられるので、こまめな手洗い、うがい等を励行すること

⑤ 環境衛生管理の徹底

各自の持ち物の管理、共有物、共有箇所の消毒等の徹底など、環境衛生管理を徹底すること

⑥ チームの活動の管理

Ⅲ. 活動にあたって留意すること（※感染拡大防止対策）

1. 健康管理の徹底

（1）感染の予防

ア. 個人防衛（マスク・身体的距離・会話の制限）の考え方

日常生活、チーム活動、大会運営、試合観戦などの場面において①～⑩を継続する

- ① 基本的な予防行動
- ② 感染予防の習慣化
- ③ リスク行動を減らすこと
- ④ マスクの着用については、以下のルールに則る

（各個人のマスクの着用は個人の判断に委ね、政府の方針に従うことを基本とする）

- ・マスクなしの場合：距離（2m目安）をとるか、会話を制限
- ・距離なしの場合（2m未満目安）：マスクをつけるか、会話を制限
- ・会話ありの場合：マスクをつけるか、距離を制限
- ・換気の悪い場所：複数人数の利用時はマスクを着用

※厚生労働省 HP を参照

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kansentaisaku_00001.html

- ⑤ 咳エチケットに十分配慮する
 - ⑥ 手洗い、手指消毒をこまめに行う
 - ⑦ 3密（密閉、密集、密接）を避ける
 - ⑧ タオル、飲料ボトルなどに共用はしない
 - ⑨ 健康観察チェックシートの記録・管理
個人の健康管理のため、健康観察チェックシートに記録する
※健康観察チェックシートについては、学校指定・自治体指定等の書式がある場合は、
いずれかの書式に統一して対応することが出来る
 - ⑩ その他 J F A、主管 F A が示す注意事項を遵守する
- イ. 集団防衛（3つの密の回避）の考え方（下記2による）

2. 「3つの密」の回避の徹底

感染経路と感染要因（三密）

感染経路である、飛沫感染と接触感染に十分注意し、感染要因である三密（密閉空間・密集場所・密接会話）の状況を作らないように配慮すること

- （1）換気の悪い密閉空間は避ける（換気の徹底）
体育館等での活動を行う場合は、こまめな換気に努める
車での移動時の換気、空間遮断による濃厚接触を回避すること
- （2）多くの人が密集する場所を作らない。（身体距離の確保）
試合待ち時の選手密着の禁止
- （3）近距離での会話や発生などの密接場面を作らない

3. 参加可能な健康状態について（練習・競技会共通）

練習及び競技会の参加については、下記内容に沿って対応のこと

競技会または試合開催2週間前から当日までの健康状態において、発症及び症状消失の

状況が認められた場合、発症日から7日間が経過※し、かつ症状軽快（解熱剤を使用せずに解熱し、呼吸器症状が改善傾向）後24時間経過していれば、出場、参加が認められる。

ただし無症状の場合は、5日目に抗原検査により陰性が確認されれば6日目から参加可能とする。

対象者への対応は以下のとおりとし、上記に該当しない場合は、各チーム代表者が対応し、参加を自粛させ、最終的に主管FA 感染対策責任者が情報を把握する。

選手、チーム役員 ・当該チーム感染対策責任者

運営スタッフ、メディア ・ 主管FA 感染対策責任者

※「発症日から7日間経過している」とは、発症日を0日として7日間のことを言います

期間計算のイメージ図

7日以降に症状軽快の場合

0日	1日	2日	...	7日	...	X日	X日+1日
発症						症状軽快	最終日

7日以前に症状軽快の場合

0日	1日	2日		...	X日	...	(※5日)	...	7日
発症					症状軽快		症状軽快		最終日

※そもそも症状が無い場合、5日目に検査キットで陰性を確認した場合は5日目が最終日（上記については、令和4年9月7日厚生労働事務連絡、JFA競技会・試合運営の手引きによる。）

4. 手洗い等の徹底

※手洗い・うがいによる対策

1. 手洗い場所の確保
2. 手洗い場所に、石鹸を用意すること（※ポンプ式が望ましい）
3. 手洗いの徹底（試合後、食事前、トイレ後など）
4. 手を拭くタオルやハンカチ等は共有しない
5. 手洗い方法の掲示（《別紙1》参照）
6. 手洗いが難しい場合は、アルコール等の手指消毒剤を用意すること
7. 手洗い時はうがいも励行のこと
8. 帰宅後は、手や顔を洗い、うがいを行うこと。またできるだけすぐにシャワーを浴び着替えを行うこと

5. 水分補給・食事（熱中症対策も含めて）（《別紙2》参照）

マスクの着用により、体内に熱がこもり易くなるので、十分な水分補給を心掛ける。

（※マスク着用の場合は特に注意のこと）

1. こまめな水分補給を行うこと
2. 飲水ボトルの共用は避けること
3. 飲食物を手にする前に、手洗い、手指消毒を行うよう声を掛けること
4. 練習・試合時に食事をとる時は、お互い一定距離をとること
5. 飲み切れないスポーツドリンク等は指定場所以外に捨てないこと

6. 衛生管理の徹底

※消毒による対策とリネン管理の徹底

1. 手指消毒液については、人の通行する主要な任意の位置に設置すること
2. タオルなどのリネン類の共用は避けること
3. ビブスは共用しないこと

7. 更衣室、休憩・待機場所

1. 他の選手と密にならないよう、広さにはゆとりを持たせて場所を確保すること
2. 室内を使用する場合は、より密の状態を避けるよう配慮すること
3. 共用の使用物、複数の利用者が触れる場所については、こまめに消毒をすること
4. 室内を使用する場合は、十分な換気を行うこと

8. ゴミの廃棄

1. 鼻水、唾液などが付いたゴミは、各自で準備したビニール袋に入れて密閉し、持ち帰り処分すること
2. ペットボトル等は各自で管理し、持ち帰り処分すること

9. その他

(1) 練習時間の管理

なるべく多くの集合を避け、練習については時間制の導入等で対応のこと

(2) 選手の体調管理

選手の健康状況を十分に把握し、余裕を持った練習計画を立てること

(3) 練習時の留意点

① 十分な距離の確保

運動・運動していないときも含め、感染予防の観点から、周囲の人となるべく距離を開けること

② その他

痰や唾を吐く行為は行わないこと

IV. 大会開催・運営関連

1. 大会時の確認事項

(1) 参加者への連絡事項

① 参加にあたって

当日大会に関わる全ての関係者は、以下の事項に一つでも該当する場合は、参加しないこと（選手・指導者・役員・保護者は当日必ず検温のうえ参加のこと）

・平熱を超える発熱

・咳、のどの痛みなどの風邪症状

・だるさ(倦怠感)、息苦しさ（呼吸困難）

② 健康観察チェックシートの管理

チーム指導者は、選手・指導者の健康観察チェックシートを作成し、これを管理すること（提出は求めない）

③ 大会開催にあたり、観戦者・保護者の帯同人数の制限等、感染予防対策をとって実施する場合があるので、大会主催者の指示に従うこと

- ④ 大会参加にあたっては、主催者の示す注意事項を遵守すること

2. 大会当日

(1) 大会本部（運営）

- ・大会運営役員・審判については、検温を行ない参加のこと
- ・参加チームは、ゴミ袋を持参しなければならない。
- ・発熱や軽度であっても咳・咽頭痛などの症状がある人は入場しないように呼び掛けること
- ・熱中症対策についても、十分に考慮すること

（《別紙2》「スポーツ活動再開時の新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防について」参照）

(2) 選手・チーム役員（待機場所）

- ・会場内に待機場所を設ける場合は、十分な場所を確保し、お互いが密にならないようにすること
- ・暑熱対策上、テント等の利用を心がけること
- ・共有するテーブル・椅子等は消毒を行うこと

(3) 選手・チーム役員（試合時）

- ・暑熱対策上、テント等を利用し、屋根なしで椅子を並べることは避けること
- ・試合の際のベンチの設営については、ベンチ内のお互いの距離を十分にとるよう配慮すること
- ・ボトルの共有は行わない
- ・タオル等、リネン類の共有は行わない
- ・ベンチでのビブスの共有は行わない
- ・飲水タイム・クーリングブレイクなど柔軟に設定し、水分補強の取りやすい環境を設定すること

(4) ごみの処理

- ・弁当容器・ペットボトル・空き缶等のごみは、すべてチームの責任で持ち帰ること

(5) 保護者・観戦者

競技会によっては、すべての管理をすることが難しいと思われるが、参加チームへの協力依頼により、対応を行うこと（帯同保護者等の掌握）。特に、待機中の保護者については、密になる要素が非常に大きくなるので、十分な周知が必要となる。

- ・競技会会場（特に公共施設等）により、施設指定の条件があるため、保護者・観戦者については、会場責任者の指示に従い対応のこと
- ・選手の送迎は主として保護者対応となるが、競技会等への参加の場合、駐車台数等遵守の上、近隣住民の迷惑にならないよう対応のこと（各会場の駐車場管理方法による）送迎についても、感染症予防対策をとること
- ・観戦にあつたては、密にならないよう一定距離をとること

(6) 喫煙について

健康増進法により、多くの施設において、施設内禁煙となっているが、敷地外（路上等）での喫煙のため、近隣住民から苦情が寄せられているケースがみられるので、厳重に注意のこと

(7) 大会開催時準備する備品類

- ・体温計（非接触型）

- ・アルコール消毒薬（手指用・共有箇所用）
- ・液体石鹼（手洗い用・共有箇所用）
- ・ゴミ袋（チーム対応）

参考

◎公益財団法人日本サッカー協会

- ・「JFA サッカー活動の再開に向けたガイドライン」(第13版) 2023年3月1日作成
https://www.jfa.jp/about_jfa/guideline.pdf
- ・「新型コロナウイルスの影響下における競技会・試合運営の手引き」
http://www.jfa.jp/about_jfa/guideline_covid-19.pdf?230301

◎公益財団法人日本スポーツ協会・公益財団法人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」
https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/jsपो/guideline4_210215.pdf
- ・「スポーツイベント開催・実施時の感染防止策チェックリスト」
https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/jsपो/guideline_checklist.pdf

！感染症対策 へのご協力を お願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪を外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でおさえる



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う



2 ゴムひもを
耳にかける



3 隙間がないよう
鼻まで覆う

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 検索





これから暑い日が続きます。これまでの新型コロナウイルス感染症対策とあわせて、熱中症予防対策が必要となります。特に、これまでの外出自粛の影響により、体力の低下や暑さに慣れていないこと、そして、マスクをつけてスポーツを行うと熱放散が妨げられることから、通常よりも熱中症のリスクが高くなりますので、より注意が必要となります。なお、このメッセージは各地で徐々にスポーツ活動が再開される状況に対するものです。

スポーツ活動再開時の 新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防について

公益財団法人日本スポーツ協会 スポーツ医・科学委員会委員長 川原 貴

新型コロナウイルスの感染経路は、飛沫感染と接触感染だと考えられています。そのため、スポーツ活動時の対策としては、いわゆる三つの密を避けることはもちろん、次のことが重要です。

- ・ 周囲の人と距離を空ける
- ・ こまめに手洗いあるいはアルコール消毒を行う
- ・ スポーツ活動に支障のない範囲でマスクを着用する



- ① 換気の悪い
密閉空間
- ② 多数が集まる
密集場所
- ③ 間近で会話や
発声をする
密接場面



出典：首相官邸HPより

(注) 掲載内容については、現段階で得られている知見等を踏まえ、取りまとめています。今後、新たな知見等によって、適宜見直しが行われることを予めご了承ください。【令和2年5月25日更新】

スポーツ活動の再開時は、以下についての配慮が必要となります。

1) 体力低下と暑熱順化に配慮する※1

これまでの外出自粛の影響により体力が低下していること、暑さへ慣れていないことが想定されます。これらは熱中症発症のリスク要因となるため、スポーツ活動を再開する場合はくれぐれも無理のないよう慎重に、運動強度を調節し、適宜休憩をとり、適切な水分補給を心がけてください。

2) 日頃の体調管理と体調チェックを徹底する※2

体調が悪いと体温調節機能が低下し、熱中症につながります。日頃から睡眠、食事をしっかりと、生活リズムを整えるなど体調管理に配慮するとともに、スポーツ活動を行う前に必ず体調をチェックするように心がけてください。このことは、スポーツ活動中の熱中症予防はもちろん、新型コロナウイルス感染症対策にもつながります。

3) マスクを着用しない場合は

周囲の人との距離を十分に空ける※2、3

飛沫の拡散を防ぐため、日常生活ではできるだけマスクを着用することが推奨されています。ただし、マスクをつけてスポーツを行うと呼吸がしづらくなるため、マスクをつける場合にはこれまでよりも運動強度を落として行うよう心がけてください。マスクを着用しない場合は、周囲の人との距離を十分に空けるよう心がけてください。

※1 スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック（日本スポーツ協会）

熱中症予防対策としては、基本的にはこれまでと同じです。スポーツによる熱中症事故は、適切に予防さえすれば防げるものです。熱中症予防の原則として「スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条」としてまとめています。
<https://www.japan-sports.or.jp/publish/tabid776.html#guide01>



※2 スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン（日本スポーツ協会、日本障がい者スポーツ協会）

新型コロナウイルスへの感染防止策として、1) スポーツの種類に関わらず、スポーツをしていない間も含め、周囲の人となるべく距離を空けること、2) 直前の体調を確認すること（検温、症状の有無など）、3) スポーツ活動中以外についてはマスクを着用すること（スポーツ活動中は参加者等の判断による）などが定められています。
<https://www.japan-sports.or.jp/news/tabid92.html?itemid=4158>



※3 学校の体育の授業におけるマスク着用必要性について（スポーツ庁）

体育の授業においては、熱中症等の身体へのリスクを考慮し、児童生徒の間隔を十分に確保することや、不必要な会話をしないなどの対策を講じれば、マスクを着用する必要はないと提示されています。その他、授業前後の移動中にはマスクを着用することや、教師は原則マスクを着用することなどの感染症対策についてまとめられています。
https://www.mext.go.jp/content/20200521-mxt_kouhou01-000004520_3.pdf



「N95」などの医療機関で使用される高機能マスクは通気性が悪く、スポーツ活動時の使用は勧められません。飛沫の拡散を予防することが目的となるため、普通のマスクで結構です。あるいは、マスクの代用としてネックゲイターやバンダナで顔を覆うなど工夫してください。疲れたらマスクを外して休憩を取りましょう。



【健康観察チェックシート（チーム活動用）】

健康観察チェックシート

チーム名	選手名	カテゴリー
------	-----	-------

※検温時間の目安：朝-起床時 / 練習前-練習の約2時間前

年 月 日～ 月 日

月日	曜日	体温		健康状態（○で囲む）	備考	保護者サイン
/	月	朝	時間 : ℃	異常なし・のどの痛み・せき・頭痛・腹痛 吐き気・下痢・だるさ その他（ ）		
		練習前	時間 : ℃			
/	火	朝	時間 : ℃	異常なし・のどの痛み・せき・頭痛・腹痛 吐き気・下痢・だるさ その他（ ）		
		練習前	時間 : ℃			
/	水	朝	時間 : ℃	異常なし・のどの痛み・せき・頭痛・腹痛 吐き気・下痢・だるさ その他（ ）		
		練習前	時間 : ℃			
/	木	朝	時間 : ℃	異常なし・のどの痛み・せき・頭痛・腹痛 吐き気・下痢・だるさ その他（ ）		
		練習前	時間 : ℃			
/	金	朝	時間 : ℃	異常なし・のどの痛み・せき・頭痛・腹痛 吐き気・下痢・だるさ その他（ ）		
		練習前	時間 : ℃			
/	土	朝	時間 : ℃	異常なし・のどの痛み・せき・頭痛・腹痛 吐き気・下痢・だるさ その他（ ）		
		練習前	時間 : ℃			
/	日	朝	時間 : ℃	異常なし・のどの痛み・せき・頭痛・腹痛 吐き気・下痢・だるさ その他（ ）		
		練習前	時間 : ℃			

【健康チェックシート（個人管理用）】

健康チェックシート

本健康チェックシートは、埼玉県サッカー協会第4種委員会が開催する各種大会において新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、参加者の健康状態を確認することを目的としています。

本健康チェックシートに記入いただいた個人情報について、埼玉県サッカー協会第4種委員会は、厳正なる管理のもとに保管し、チーム関係者の健康状態の把握、来場可否の判断および必要なご連絡のためにのみ利用します。また、個人情報保護法等の法令において認められる場合を除きご本人の同意を得ずに第三者に提供いたしません。但し、大会会場にて感染症患者またはその疑いのある方が発見された場合に必要範囲で保健所等に提供することがあります。

＜基本情報＞

団体名		代表者 連絡先	
フリガナ		生年月日	西暦 年 月 日
氏名		電話番号	
		Eメール アドレス	
住所	〒		

＜大会当日までの体温＞

日付	起床時体温	日付	起床時体温	日付	起床時体温	日付	起床時体温
/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃
/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃
/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃
/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃	/ ()	℃

＜大会前2週間における健康状態＞ ※該当するものに「✓」を記入してください。

チェック項目	チェック欄
① 平熱を超える発熱がない	
② 咳（せき）、のどの痛みなどの 風邪症状がない	
③ だるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）がない	
④ その他、気になること（以下に自由記述）	

（大会参加者が未成年の場合）保護者 確認欄

保護者 氏名