活動再開について

子どもたちの今と未来に向けた環境づくり

2020年5月25日

サンクFCくりやま

活動の再開に向けたガイドライン

はじめに
本ガイドラインは、JFAより各都道府県協会に示されたガイドラインを基に当クラブで実施する活動に関する留意点をまとめたものです。基になる以下の文面の趣旨に沿って作成しております。

2020 年の年初より感染が拡大した新型コロナウイルスの影響により、社会・経済活動が停滞する中、 事業者及び関係団体は、今後の持続的な対策を見据え、政府の方針等に基づいて、業種や施設の 種別ごとにガイドラインを作成するなど、自主的な感染防止のための取組を進めることが求められており、 日本スポーツ協会や日本オリンピック委員会等においても、各種統括団体向けのガイドラインが策定・公 表されているところです。

「JFA サッカー活動の再開に向けたガイドライン」(以下、「本ガイドライン」)は、こうした政府の方針や 上位団体のガイドラインに基づき策定したものであり、各種の事業を再開するに当たっての道筋や基準を 整理し、また、事業再開時及び再開後における感染拡大予防のための留意点を「手引き・チェックリスト」 としてまとめたものです。

各都道府県サッカー協会・各地域サッカー協会(以下、「各 FA」)及び加盟チームにおかれましては、そ れぞれにおける事業や活動を実施される際に本ガイドラインを参照いただくとともに、特に各都道府県協 会におかれては、必要に応じ、本ガイドラインを参考に、地域特性に応じた各都道府県のガイドラインの 作成に取り組んでいただきますようお願いします。

なお、本ガイドラインは現段階の上位団体が作成するガイドラインや、得られている知見等に基づき作成 しています。今後、これらが改定された場合には、本ガイドラインについても逐次見直すことがあり得ること に御留意ください。

参考：公益財団法人日本サッカー協会　2020年5月25日　（47FA向け配信資料）

活動再開の基準(目安)

(1) 活動レベルの設定

政府の専門家会議が発表(5/14)した、感染状況に基づく都道府県の3区分(以下)をベースに、サッカー活動再開の基準とする各活動レベルを設定しました。

感染状況に基づく都道府県の３区分

	緊急事態宣言の対象地域	解除地域	
名称	特定警戒	感染拡大注意	感染観察
判断基準	累積数、経路不明の割合、増加の勢いなどに加え、直近１週間の感染者数も	新規感染者数などが「特定警戒」の半分程度	感染者数が「拡大注意」の水準に達しない
対応の基本	接触の８割減	新しい生活様式を徹底、必要に応じ自粛を要請	新しい生活様式を徹底
外出	法に基づき外出自粛を要請	不要不急の他県への移動は避ける	他区分の県への不要不急の移動は避ける
仕事	出勤者数を７割減	在宅勤務、時差出勤などを推進	必要に応じ、在宅勤務や時差出勤を進める
イベント	クラスター発生の恐れがあるものや、3密の集まりは法に基づき自粛を要請	クラスター、3密となるものは自粛要請、そのほかは予防指針を踏まえた対応	参加者は100人以下、かつ定員の50%以下が開催の目安

参考：公益財団法人日本サッカー協会　2020年5月25日　（47FA向け配信資料）

サッカー活動再開に向けた５つのレベル

いずれのレベルにおいても、各 FA において、当該地域の自治体の方針などを優先的に考慮し、最終的な事業実施可否の判断を行った上で、感染拡大防止のための十分な対策を講じる事が前提

都道府県／地域の状況で活動範囲が規定

全国の状況が同じ前提

活動レベル	状態		活動の範囲	
	自　都道府県	他　都道府県	チーム活動：	FA事業：
活動レベル1	「特定警戒」	-	完全自粛 (個人トレーニングは可能)	完全自粛
活動レベル2	「感染拡大注意」	-	段階的再開※1 (移動は都道府県内のみ)	段階的再開※2 (比較的小規模な事業、都道府県内のみ)
活動レベル3	「感染観察」	政府の3区分が混在	原則 再開 (移動は「感染観察」もしくは3区分に該当しないエリアに限定)	原則 再開 (同一地域に「特定警戒」「感染拡大注意」の都道府県が無い場合、地域内活動再開)
活動レベル4	「感染観察」	全都道府県が「感染観察」	原則 再開	原則 再開 (全国、一部制限あり※2)
活動レベル5	全都道府県が「感染観察」に該当しない	全都道府県が「感染観察」に該当しない	完全再開	完全再開(全国)

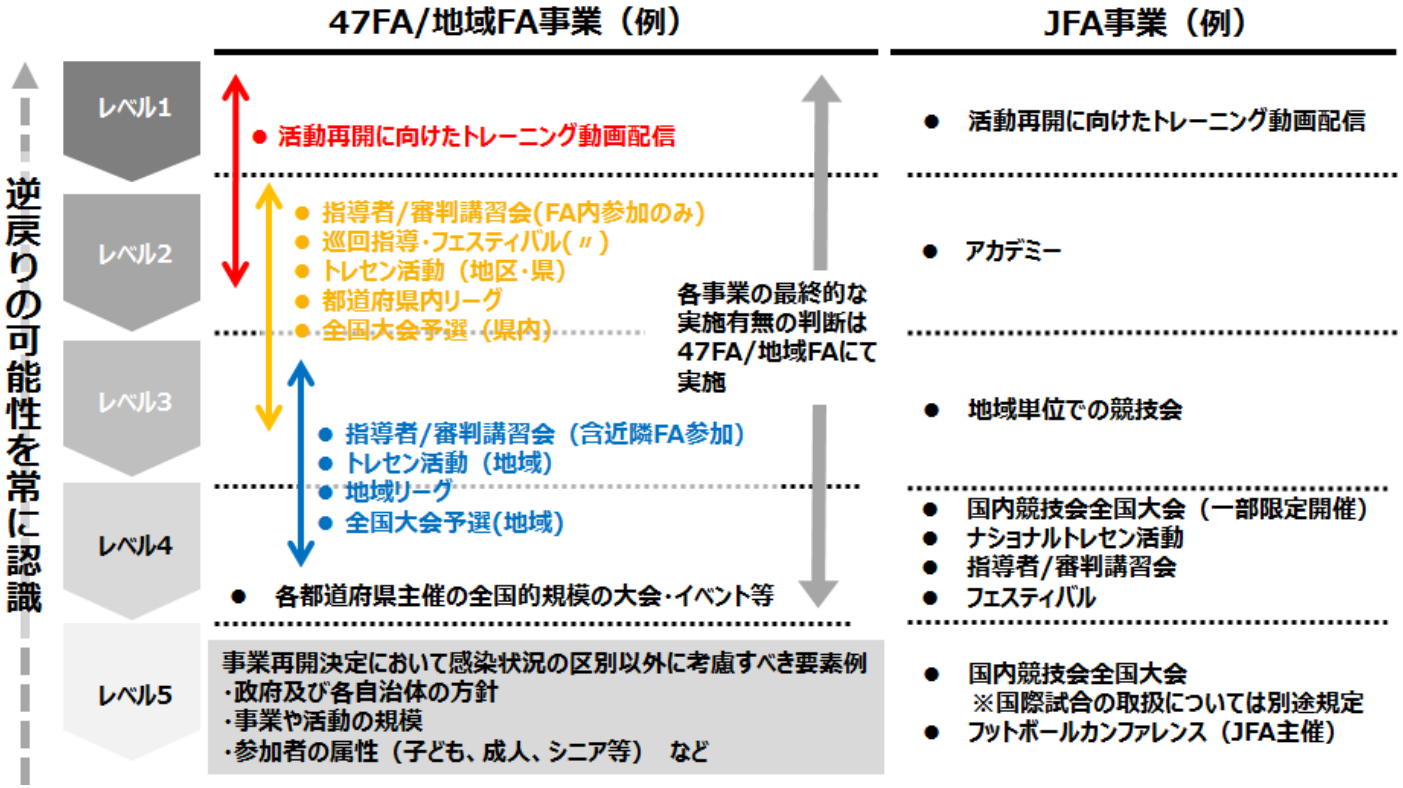
※1　チーム活動における段階的再開とは、例えば、感染状況や施設における予防策の徹底度合い、適切な距離を保つための人数等に応じて、チームを複数のグループに分けてグループ単位での限定的な活動から再開し、徐々にそのユニットを拡大していくようなことなどを想定

※2　FA事業における「段階的再開」や「一部制限あり」とは、政府の指標等に基づき参加人数を制限してイベントを実施するようなケースを想定

参考：公益財団法人日本サッカー協会　2020年5月25日　（47FA向け配信資料）

各活動レベルにおける実施事業例

下記に記載する各活動レベルでの事業例はあくまで一つの基準であり、実際の事業実施にあたっては 当該地域の実情に合わせて安全を最優先にして取り組んでいただくようお願いいたします。



参考：公益財団法人日本サッカー協会　2020年5月25日　（47FA向け配信資料）

活動再開時のフェーズについて

現在

PHASE1	緊急事態宣言発令時	・個人トレーニングの開始 •ストレッチ・ランニング・フィットネス メニュー・個人でのボール操作等を中心とする。	
PHASE 2	緊急事態宣言解除後	・チーム活動の再開(分散して実施) •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	再開後、約1～2週
PHASE3	政府・学校の活動自粛が解除後	・チーム活動の再開(全体での実施) •段階的に対人プレー(ポゼッション・スモールサイズゲーム)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。	再開後、約3～4週
PHASE 4	日常が戻った状態	•トレーニングマッチ実施 •試合時間や交代を工夫しながら段階的に実施する。 •選手の負荷を避け、連戦は極力控える。また、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制限を遵守する。	再開後、約5～6週
PHASE 5	復帰後、上記4PHASEを経た状態	•公式戦(大会・リーグ戦)・トレセンの実施 •万全な安全対策を講じた上で実施することが条件。	

【注意】上記のプロセスを踏む上で、PHASE 2 以降は指導者が必ず立ち会い、リスク回避に努めること。

参考：公益財団法人日本サッカー協会　2020年5月25日　（47FA向け配信資料）

各活動レベルにおける実施の考え方

活動再開への発信！誰もわからない未来をBrush Upする。

サッカー（運動）をしよう！

「安全最優先」を第一に考えて。

しかし、

子どもたちの笑顔が健康の源！

Action Level ▼

Level 1 :緊急事態宣言の対象地域 →活動の実施を自粛

Level 2 :感染拡大注意の対象地域 →十分な感染対策を講じて活動実施可能

Level 3 :感染観察対象の地域 →屋外活動は上限 200 名以下で距離を十分に確保(2m ほど)し活動実施可能

Level 4 :全地域が感染観察対象 →十分な感染対策を講じた上で対外試合や大会開催が可能

Level 5 :全国で感染観察状態が解消→完全実施が可能。※移動中の感染リスク対策をしっかりと行う。

各活動レベルにおける実施の考え方

活動再開への発信！誰もわからない未来をBrush Upする。

サッカー（運動）をしよう！

「安全最優先」を第一に考えて。

しかし、

子どもたちの笑顔が健康の源！

Level 1 :緊急事態宣言の対象地域
→活動の実施を自粛

全体活動の中止

活動再開に向けた

トレーニングメニューや動画配信

各活動レベルにおける実施の考え方

活動再開への発信！誰もわからない未来をBrush Upする。

サッカー（運動）をしよう！

「安全最優先」を第一に考えて。

しかし、

子どもたちの笑顔が健康の源！

Level 2 :感染拡大注意の対象地域

→体力維持を目的に十分な感染対策を講じて活動実施

少人数（最大でも50人程度）で、

原則無聴衆・無観客とし、移動中の

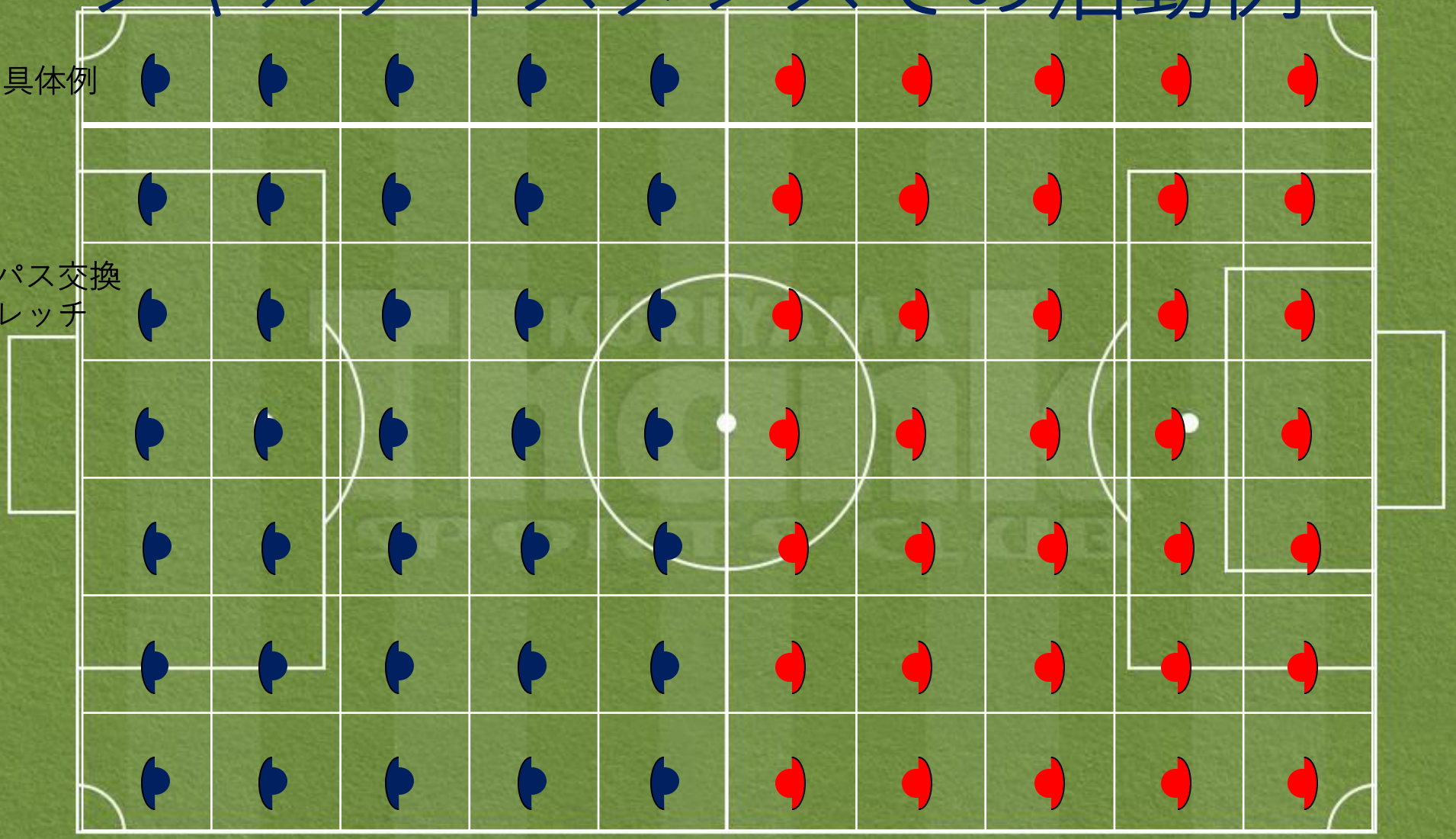
感染リスク対策をしっかりと行い、活動再開

ソーシャルディスタンスでの活動例

トレーニングの具体例

a. ダンス
b. MP
c. ドリブル
d. 図の中でのパス交換
e. 前後のストレッチ

合計90分以内



ピッチ（105m×68m）　事例：10m間隔＝70名　5m間隔＝140名　ハースコート（52.5m×34m）　5m間隔＝70名
以上の距離を踏まえながら活動する。

各活動レベルにおける実施の考え方

活動再開への発信！誰もわからない未来をBrush Upする。

サッカー（運動）をしよう！

「安全最優先」を第一に考えて。

しかし、

子どもたちの笑顔が健康の源！

Level 3 :感染観察対象の地域

→屋外活動は距離を十分に確保(2m ほど)し活動実施

少規模の対外試合（最大でも200人以下）は、

感染リスク対策をしっかりと行い実施

チームの全体活動の再開

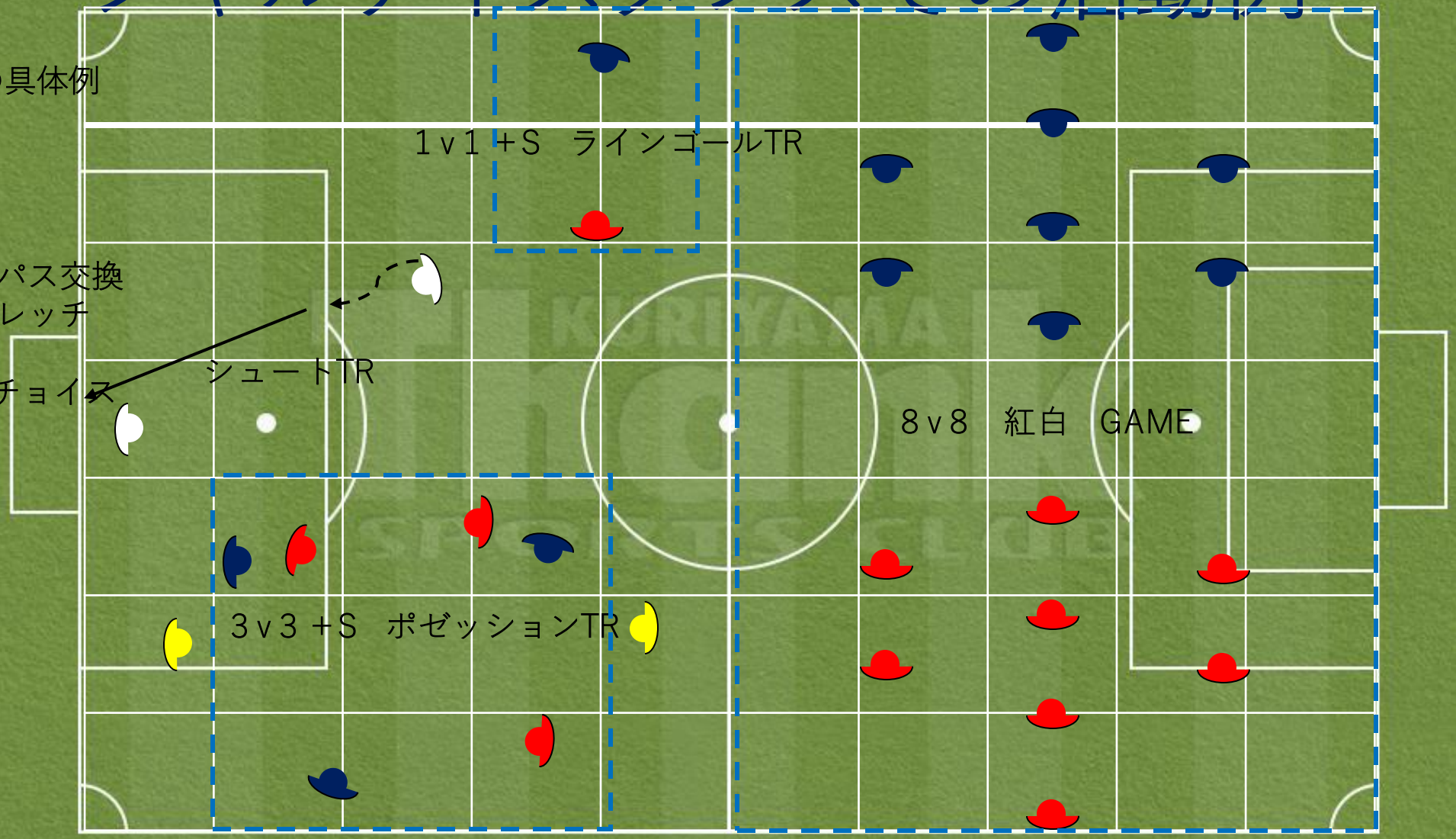
ソーシャルディスタンスでの活動例

トレーニングの具体例

a.　ダンス
b.　MP
c.　ドリブル
d.　図の中でのパス交換
e.　前後のストレッチ

以上を2/3種目チョイス
＋
3v3
8v8 など

合計90分以内



ピッチ（105m×68m）　事例：10m間隔＝70名　5m間隔＝140名　ハースコート（52.5m×34m）　5m間隔＝70名
以上の距離を踏まえながら活動する。

各活動レベルにおける活動の実施の考え方

活動再開への発信！誰もわからない未来をBrush Upする。

サッカー（運動）をしよう！

「安全最優先」を第一に考えて。

しかし、

子どもたちの笑顔が健康の源！

Level 4 :全地域が感染観察対象
→十分な感染対策を講じた上で対外試合や大会が可能

地域 及びブロックや地区FA の方針に沿って、

Level2•3の対策を継続し、

各種大会やチーム活動の再開

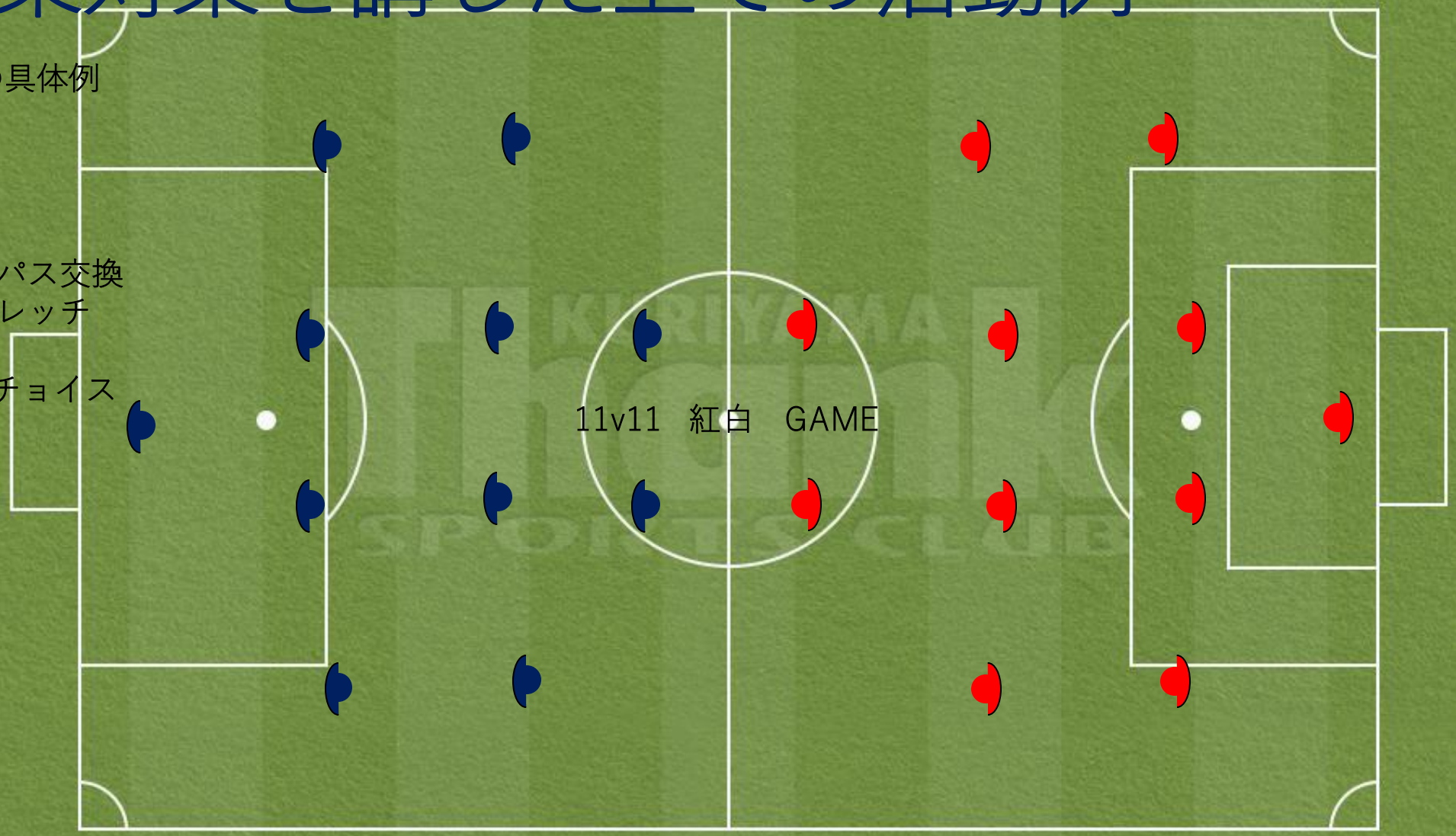
感染対策を講じた上での活動例

トレーニングの具体例

a.　ダンス
b.　MP
c.　ドリブル
d.　図の中でのパス交換
e.　前後のストレッチ

以上を2/3種目チョイス
＋
3v3
8v8 など
＋
11v11

合計120分以内



ピッチ（105m×68m）　事例：10m間隔＝70名　5m間隔＝140名　ハースコート（52.5m×34m）　5m間隔＝70名
以上の距離を踏まえながら活動する。

各活動レベルにおける活動の実施の考え方

活動再開への発信！誰もわからない未来をBrush Upする。

サッカー（運動）をしよう！

「安全最優先」を第一に考えて。

しかし、

子どもたちの笑顔が健康の源！

Level 5 :全国で感染観察状態が解消
→完全実施が可能。「新しい生活様式」に対応

地域FAの方針に沿って、

Level2•3•4の対策を継続し、

全国的規模の JFA 主催事業の完全実施

サッカー界として遵守すべきルール

1. 教育

関わる全ての方が新型コロナウイルスの感染予防の理解に努め、

行政や学校の方針を超えないよう徹底する。

2. スクリーニング

関わる全ての方の検温および体調管理を徹底して下さい。

※僅かであっても普段と異なる状況を軽視せず

3. 衛生管理の遵守

万全な感染予防対策を講じて下さい。

手洗い・手指消毒の設置・利用・マスク着用

接触頻度の高い共有物への接触

唾吐は厳禁

咳やくしゃみ時は袖かティッシュ使用

複数名でのウォーターボトル共有禁止

大声を出すなど飛沫に繋がる行為

4. ソーシャルディスタンシングを遵守

最低 1～2 メートルの距離確保(屋内外問わず)・換気

5. 身体接触の低減

握手、手を叩く、抱き合うことはすべて避ける

したがって、再開当初は個人トレーニングが望ましい。

参考：公益財団法人日本サッカー協会　2020年5月25日　（47FA向け配信資料）

6. 施設利用

クラブハウス・部室・更衣室・シャワー室の利用は控える

トレーニング時は体育館等の利用は控える

施設の出入り口には手指消毒液を準備する。

7. 移動手段

車の相乗りは避ける

公共の交通機関の利用は避ける(規制解除地域は除く)

移動中はマスクの着用を義務付ける

移動前後は手洗い・うがいを義務付ける

8. ミーティングや会議

屋内での実施および大人数が一同に会すような催しは控える

出来るだけオンラインミーティング等の実施に努める。

9. トレーニング実施時の人数編成

チームトレーニングを行う場合は政府の措置に沿った少人数のグループ編成

(5 名未満，10 名未満など)が求められる。また、少人数で編成したグループ活動が

重複せぬよう、分散しての実施が必要

10. 活動時はより安全な屋外で行う

新鮮な空気の中でスポーツや運動を行うと、空気が常に入れ替わるため、

ソーシャルディスタンスのルールを守って感染のリスクを軽減しやすくなります。

活動の際に注意する基本条件

1. 換気が悪い密閉空間
2. 人が密集している
3. 近距離での会話や発声

＜活動と指導側が配慮すること＞

① 手指の消毒。特に、集合時、活動時、活動終了時。

② 健康観察。かぜ症状がないかのチェック。
※チェックリストの活用を推奨。

③ 全ての活動において、ソーシャルディスタンスをとる。

④ 挨拶などの握手等含め、接触する行動は行わない。

⑤ 着替えなど控室・ロッカールームの使用は極力避けて、
使用する際は換気を十分に行い消毒を徹底する。

⑥ 必要な備品も消毒を徹底し使いまわしは避ける。

⑦ 給水ボトル・水筒は個人で準備して使用する。

⑧ 施設の共用部分は消毒を行う。

⑨ 使用許可場所以外の場所や出入口などの
ドアノブ等に触れない。

⑩ 施設利用後は、共用部分の消毒を行う。
※消毒にはアルコール系の消毒液もしくは、
次亜塩素酸系の消毒液を使用する。

活動の際に注意する基本条件

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資料より）

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。

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主な感染経路は、接触感染と飛沫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

参考：公益財団法人日本サッカー協会　2020年5月25日　（47FA向け配信資料）

トレーニングの進め方について

長期休み明けのトレーニングの進め方

長期のオフによって「持久力」、「筋力」共に低下する

【持久力】
マラソンのような一定ペースの持久力よりも
ダッシュ等を反復して
繰り返す持久力が大きく低下！

【筋力】
持久力ほどではないが
筋力も低下する

体脂肪が増えてる可能性

サッカーをすることで
ダッシュ、ターン、キックなどを行うことによって、「筋力」
それらを繰り返すことによって「ダッシュ等を繰り返す持久力」
にも刺激が入っている

自主トレ（ジョギング程度）だけでは、サッカーに必要な「持久力」、「筋力」は低下する

⬇

これらを「段階的」に刺激しないと「怪我」に
つながる可能性が高い

【以下を「段階的」に高めていく】
- ●TR時間
- ●TR強度（速度、加減速）
- ●TR要素の種類

【長期休み明けTRの注意点】
- ●高いTR量
- ●高いTR強度
- ●急激なTR量・強度の増加

オフ明け後は、怪我のリスク増大すると言われています。
⇒3つのポイントに注意して段階的にトレーニングを進めましょう！

参考：公益財団法人日本サッカー協会　2020年5月25日　（47FA向け配信資料）

■トレーニングの具体例

項目	段階	3種	4種	速度	加速・減速	内容	具体例
ランニング	Ⅰ	1-2W	1-2W	ゆっくり	少ない	ペース走（ジョギング）	グランドをジョギング
	Ⅱ	2-3W	2-3W	中程度	中程度	低強度インターバル	グランド縦をジョギング、 横を80%ラン
	Ⅲ	4-5W	3-4W	速く	多い	高強度インターバル	ゴールライン－ペネルティエリア２往復
サーキット	Ⅰ	1-2W	1-2W	ゆっくり	少ない	ゆっくり	グランドに複数ステーション（ボールワーク） ステーション間も全てゆっくりなペースで行う
	Ⅱ	2-3W	2-3W	中程度	中程度	素早く＆ジョグ	グランドに複数ステーション（ボールワーク） ボールワークは全力で行う、間はジョギング。
	Ⅲ	4-5W	3-4W	速く	多い	素早く＆ラン	グランドに複数ステーション （ボールワーク＆ジャンプ等）全力、間も素早く。
サッカーTR	Ⅰ	1-2W	1-2W	ゆっくり	少ない	有酸素低強度	パス＆コントロール 5分×３
	Ⅱ	2-3W	2-3W	中程度	中程度	有酸素中強度	４ｖ２ポゼッション　（4分：1分）×３
	Ⅲ	4-5W	3-4W	速く	多い	有酸素高強度	４ｖ４＋２GK（WBOX）（2分：1分）×５
サッカーTR 低学年	Ⅰ	1-2W	1-2W	ゆっくり	少ない	スキル・ボールワーク系 ＞ ゲーム形式（鬼ごっこなど含む）	
	Ⅱ	2-3W	2-3W	中程度	中程度	スキル・ボールワーク系 ≒ ゲーム形式（鬼ごっこなど含む）	
	Ⅲ	4-5W	3-4W	速く	多い	スキル・ボールワーク系 ＜ ゲーム形式（鬼ごっこなど含む）	
TR要素	Ⅰ	1-2W	1-2W	ゆっくり	少ない	ボールワーク、ステップワーク	
	Ⅱ	2-3W	2-3W	中程度	中程度	ボールワーク、ステップワーク、認知・リアクション （ダッシュ、ジャンプ、ストップ、ターン、コンタクト）	
	Ⅲ	4-5W	3-4W	速く	多い	ボールワーク、ステップワーク、認知・リアクション、ダッシュ、ジャンプ、 ストップ、ターン、コンタクト	

【怪我予防のエクサイズ】
継続的な実施を推奨

・休み中のTR
・休み明け後のTRでのウォームアップで実施

体幹TR

バランス

自体重

踏込み

活動再開時のチェック表

サンクFCくりやま 用　新型コロナウイルス対応版チェックリスト例

シーン		項目	チェック欄	備考
1　事前準備	(1)	各カテゴリー内において感染対策責任者（監督）を定め、クラブ内の感染対策責任者（代表）が把握する。		
	(2)	練習・試合に参加する上での注意事項を選手・スタッフ全員が理解する。（不安がある場合は参加を見送る）		
	(3)	クラブから健康管理表を入手し、練習・試合日まで健康チェックを行う。		
	(4)	選手が未成年の場合は、保護者が活動内容を理解しており、参加を了承している。（了承しない場合は無理に参加させない。）		
2　往復の移動	(1)	マスクを着用する。		
	(2)	往復の交通公共機関利用時にはラッシュ時や混んでいる車両を避ける。		
	(3)	クラブバスや車両の窓を開ける等、換気がよくなる工夫をする。		
	(4)	切符を買うために使う指を限定し、その際に使用した指で顔や目を触らない。		
	(5)	電車・バス等公共の交通機関内において、常に他者と距離をとり、会話も控える。		
	(6)	目的地に到着後、特につり革、手すりなどを触った手を手洗い、消毒、うがいをする。		
	(7)	寄り道をせずに、できるだけ早く帰宅する。		
3　練習前	(1)	選手・指導者・スタッフはマスクを着用する。		
	(2)	健康チェックシートを保護者が管理し、週初め（基本）の練習日に感染対策責任者に提出する。		
	(3)	着替えを素早く済ませ、極力更衣室は使用せず、使用した場合は早く出る。		
	(4)	更衣室が狭い場合の更衣の順番についてはローテーションを組む等の工夫をする。更衣終了後は更衣室の窓とドアを開け放しにする		
	(5)	握手やハイタッチ等は行わない。		
	(6)	円陣は行わない。		
	(7)	ミーティングの回数・時間を減らす、もしくは行わない。		
4　練習中	(1)	指導者・スタッフ・選手で見学する選手はマスクを着用する。		
	(2)	プレー以外の不要な接触を避ける（得点後の喜び、ハイタッチや握手等）。		
	(3)	ピッチ上でチームメイト、会話する際にも距離についてしっかりと配慮する。		
	(4)	全てにおいて選手間の距離を保つ。		
	(5)	練習時の待機中も他の選手との距離にも注意を払う。		
	(6)	水・氷を溜めたクーラーボックスにボトルを漬けない。		
	(7)	ボトル、タオル等、リネンを他の選手と共有しない。		
	(8)	うがいした水をピッチ内に吐かない。		
	(9)	ピッチ内でも咳エチケットを守り、つばを吐いたり、手鼻をかまない。		
	(10)	怪我をした選手を他の選手がむやみに接触しない。ピッチ外に当該選手を移動させる際、おんぶ等もして当該選手を移動させた場合、移動に関わった人は速やかに消毒を行う。		
5　練習後	(1)	更衣室が狭い場合の更衣の順番についてはローテーションを組む等の工夫をする。更衣終了後は更衣室の窓とドアを開け放しにする		
	(2)	着替えを素早く済ませ、極力更衣室は使用せず、使用した場合は早く出る。		
	(3)	シャワーの利用についてはローテーションを組んで交代で浴びる等の工夫をする。		
	(4)	会場のルールに従い、ゴミを密封した状態で処分するか、持ち返る。		
6　帰宅後の過ごし方	(1)	手洗いうがいを徹底する。		
	(2)	バランスの良い食事をとる。		
	(3)	検温と共に行動記録を書く。		
	(4)	早めに就寝し、十分な睡眠時間を確保する。		
7　事後対応	(1)	日常生活の中から感染者が出た場合は、チームの感染対策責任者（監督）に速やかにその旨伝える。		

チーム感染対策責任者：＿＿＿＿＿＿＿＿

※このリストをもとに各FAが地域の実情に応じてカスタマイズする。

チーム用：担当者が練習毎に記入

■コンディションチェック表（選手の体調管理）

名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

日	月日	起床時 時刻	起床時 体温	起床時 短調	朝食 時間	昼食 時間	夕食 時間	就寝時 時刻	からだで気になること （体調・怪我など）
1	月　日								
2	月　日								
3	月　日								
4	月　日								
5	月　日								
6	月　日								
7	月　日								
8	月　日								
9	月　日								
10	月　日								
11	月　日								
12	月　日								
13	月　日								
14	月　日								

選手用：ご自宅で保護者の管理のもとに記入

参考：公益財団法人日本サッカー協会　2020年5月25日　（47FA向け配信資料）

すべては、子どもたちのために

サンクFCくりやま

最後に

本ガイドラインは、2020年5月25日時点における政府の方針や上位団体の示すガイドラインに沿って作成し、単一チームとしての活動再開に向けて配慮するべきガイドラインであり、各FAや各チーム等の活動に対しての方針を示すものではありません。