

バレーボール競技活動再開のための選手へのガイドライン －新型コロナウイルス感染症（COVID-19）対策－

2020年6月8日
〈第1報〉



公益財団法人
日本バレーボール協会

監修 ハイパフォーマンスサポート委員会
メディカルユニット長 林光俊



構成

1. はじめに
2. 日常の〈新型コロナウイルス感染症対策〉励行
3. 競技者レベル区分

トップレベル競技者へ

4. トップレベル競技者への新型コロナウイルス感染対策
5. トップレベル競技者の活動再開推奨メニュー

一般レベル選手へ

6. 一般レベル選手への新型コロナウイルス感染対策
7. 一般レベル選手の活動再開推奨メニュー



1. はじめに

日本バレーボール協会は、「児童・青少年の健全な育成及び国民の心身の健全な発達に寄与し、または豊かな人間性を涵養すること」に努めています。

バレーボール競技は、「自分のからだところのつながり」「自分とひととのつながり」「ひととひととのつながり」を大切に、する・見る・支えるひとたちの“つなぐ力”を育みます。また、トップ選手の活躍は、多くの国民が注目するところであり、人々に感動を与え、また優れた体験を生み出す契機にもなります。バレーボール競技が包含している価値や意義あるいは影響力ははかり知れない魅力です。

私たちはこの未曾有のコロナ禍において、競技活動再開にあたり健康を維持し、無理をせずに段階的な活動を計画的に実施していく必要があります。その際、スポーツ・バレーボール競技を取り巻く社会情勢や環境も見極めたうえで、誰もが安心・安全な状況で再開することが求められます。

このような状況下において、スポーツ・バレーボール競技の優れた価値がいまこそ発揮できるように、できる限り安全に競技が再開できるように、「トップレベルの競技者」と「一般レベルの選手」に分けて本ガイドラインを提言することを試みました。ここに示したガイドラインは現情報をもとにしています。

新たに見出される事実がそぐわない場合は、訂正や再提言がありますことを、あらかじめご理解ください。



2. 日常の〈新型コロナウイルス感染症対策〉励行

出所：首相官邸ホームページより抜粋

新型コロナウイルスによってもたされた新たな時代は、今までの習慣や社会慣習までを変化させる必要があるようです。下の図は、厚生労働省が推奨する私たちが健康体でいるための対策です。日常生活においても、バレーボールをするすべての選手・競技者の皆さんは確実に励行していきましょう。

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エチケット」です。

①手洗い **正しい手の洗い方**

1. 両手の平を対し、指を絡め、手の甲をこすります。
2. 手の甲を手の平でこすります。
3. 手の指の背を手の平でこすります。
4. 手の指の背を手の背でこすります。
5. 手のひらを手の背でこすります。
6. 親指を手のひらでこすります。

②マスクの着用 **3つの咳エチケット**

1. マスクを正しく着用する。
2. マスクを正しく取り除く。
3. マスクを正しく捨てる。

正しいマスクの着用

1. マスクの裏面を顔に近づけない。
2. マスクの裏面を顔に近づけない。
3. マスクの裏面を顔に近づけない。

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの「密」を避けましょう!

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

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日常の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

3つの条件がそろう場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い!

※3つの条件のほか、共用で使う物品には消毒などを行ってください。

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

他の人と十分な距離を取る!

2メートル

窓やドアを開けこまめに換気を!

屋外でも密集するような運動は避けましょう!

- ・多人数での会食は避ける
- ・駅と一歩飛ばしに走る
- ・互い遠くに走る

飲食店でも距離を取りましょう!

会話をするときはマスクをつけましょう!

5分間の会話は1回の咳と同じ

電車やエレベーターでは会話を慎みましょう!

厚生労働省から「新しい生活様式の実践例」の公表がありますので、下記ホームページもご参考ください。

「新型コロナウイルス感染症対策専門家会議 新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言（令和2年5月14日）」のP25-別添3

掲載URL：<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000630600.pdf>



3. 競技者レベル区分

バレーボール協会では、日本を代表して国際大会に参戦する選手やVリーグなどで活躍している国内トップレベルの競技者を「アスリートセントリック」の考え方で、大会での活躍を後押ししています。

一方でバレーボールを楽しむことを前提に「プレイヤーズファースト・ウイニングセカンド」の考えに基づき、競技をのびのびと元気いっぱいに取り組んでもらうことを原点にした愛好者が数多くいらっしゃいます。

今回の新型コロナウイルス感染症対策は、トップレベルの競技者とそれら一般レベルの選手に分けてガイドラインを示します。

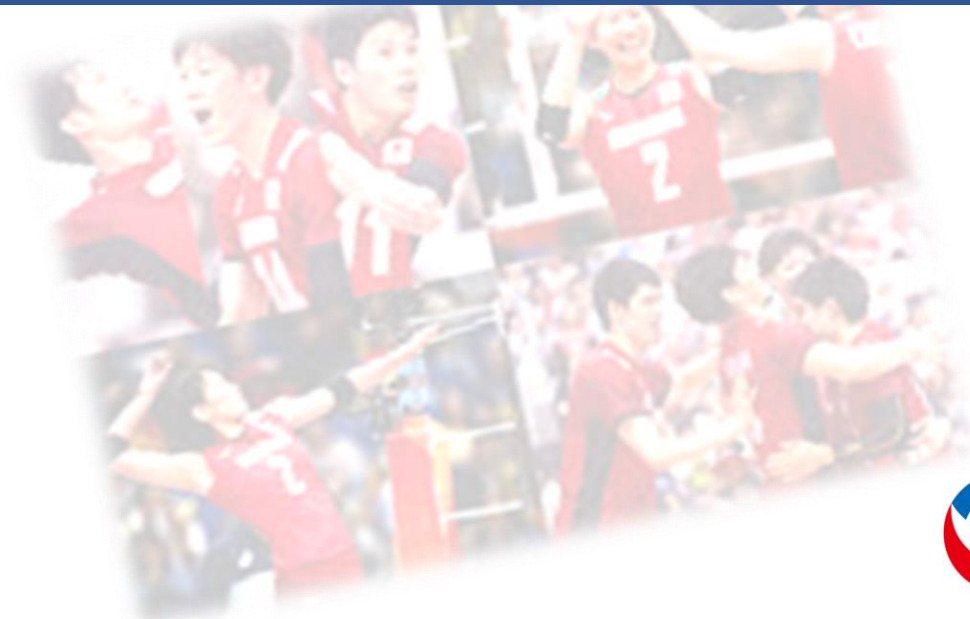


日本を代表する トップレベルの競技者へ
【4・5】

一般レベルの選手へ
【6・7】



トップレベルの競技者へ





4-① トップレベル競技者の新型コロナウイルス感染対策

チーム合同練習（強化合宿等）再開前の準備

14日以上前からの外出先（訪問場所と時刻）を記録する

14日以上前からの履歴（濃厚接触人物、場所と接触時間および接触人数）を記録する

石鹸による手指の洗浄にあわせて、こまめなアルコール消毒を実施する

外出時はマスクを装用、ソーシャルディスタンスを保持する

練習中も含め日頃から目鼻口に触れないよう心がける

合宿集合時の移動手段は、原則的に公共交通機関利用を回避する

3密（密集・密接・密閉）を回避し、ミーティング時などはソーシャルディスタンスをとる

対面での食事は避ける

咳、咽頭痛の自覚症状（悪寒などの風邪症状有無）を記録をする

※監督以下、現場に関わる強化スタッフについても同様の準備を行い行動履歴等を記録する

練習場の衛生環境

更衣室やシャワーについての使用は、原則的に控える

合宿では原則として個室を利用する。食事は離れて着座し、向かい合って座らない

トレーニング後のシャワーについても控え、帰宅後にする

練習やトレーニングで使用するタオルは個人管理する

飲料は、個人で管理し回し飲みはしない

アリーナ・体育館、トレーニング会場の密閉状態を避けるために徹底した空調管理を行う

HPSC屋内練習場（NTC等）利用の際は、その利用方法に準ずる

代表チーム合宿等の際、HPSC屋内練習場（NTC）以外の施設利用はその施設運営方法に準ずる

また、所在している行政機関に、事前に合宿を実施する旨の許可を得ること



4-② トップレベル競技者の新型コロナウイルス感染対策

毎日の体調管理	
	午前と午後の2回以上の検温（起床・就寝時刻の記載：規則正しい生活リズム保持）
	咳、咽頭痛の自覚症状チェック（悪寒などの風邪症状有無）
	食欲（朝昼夕食の食事摂取内容）、食欲あるなしの記載
	体調、負傷などで気掛かりなことの記載：毎日トレーナー等に報告し体調不良であれば練習をただちに中止し医師の判断を仰ぐ
	※コロナ感染の疑いがあったり体調不良者は、ただちに練習は休止し医師の判断を仰ぐ
	※コロナウィルスに感染したり濃厚接触者となった場合は、ただちに休止し医師の判断を仰ぐ
海外渡航や海外での国際試合参加	
	国際試合は、FIVBまたはAVC主催大会であること
	強化試合は、渡航先NFの管理下で行われること
	出入国制限のない国への渡航であること
	国際航空便の通常運行時に海外渡航を実施する
	選手の所属チーム、企業、教育機関などの渡航許可があること
	未成年代表選手は、保護者の承諾があること
用具、床の衛生処理	
	ボールは、高濃度アルコール（70%以上）液（注）を使用し除菌し、変色や表皮が剥がれがないように除菌後には布を使って軽く表面を拭く程度にとどめ、その後十分に乾燥させる
	床については、高濃度アルコール（70%以上）液（注）を用い定期的に除菌をする とくに木床については、傷まないように除菌後にはきちんと拭き取る
	審判台、スコアボード、ネットなどの関連用具についても同様に定期的に除菌する
	出入口のドアノブなど共有して触れる箇所についても定期的に除菌する

（注）：次亜塩素酸ナトリウムが新型コロナウイルス除菌に効果があるようですが、接触した皮膚などに悪影響を及ぼす場合があるため使用は控えてください
また、家庭用洗剤などに含まれる一部の界面活性剤も有効であると経済産業省他のホームページにも公表されています
ただしボール、床、用具などそれぞれの材質などにより異なりますので、使用の際はその製品メーカー等にお問い合わせください



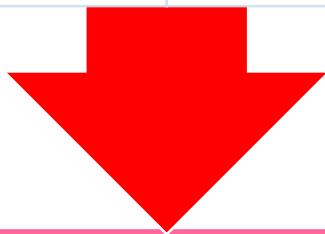
5-① トップレベル競技者の活動再開推奨メニュー

フェーズ1（個人トレーニング：ホームトレーニングや屋外でのランニングが中心）

● 個人単位でのトレーニング

ランニング、ストレッチ、自体重トレーニング（器具の共用は不可）

- 体組成の管理（除脂肪体重の低下を防ぐ）
- 心肺機能の低下を防ぐ（3密を避けてのランニングや縄跳びなど）
- 柔軟性の維持および向上



フェーズ2（小グループ単位での活動再開：屋内／屋外活動・1グループ2～6名以下で編成）

● 小グループ単位でのトレーニング

グループの人数には、アスリートとスタッフを含めて最小限の人数で実施
グループ毎に時間を分けて実施（各グループのセッションは1時間以内）

- 段階的な筋力トレーニングの再開（ペアトレーニング不可）（器具の同時共用なし）
→ 負荷設定は通常時の40～50%程度を目安にし、週2～3回の頻度で実施
- 低強度のジャンプトレーニングや間欠的持久力トレーニングを段階的に実施

緊急事態宣言

継続的警戒状況

- 1つのフェーズを1～2週間程度実施し、感染のリスクがないことや、ケガ人が発生していないことを確認した上で、次のフェーズに進むことが望ましい。



5-② トップレベル競技者の活動再開推奨メニュー

フェーズ3 (中グループ単位での活動再開：屋内活動・1グループ10名以下で編成)

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● <u>中グループ単位でのチーム活動再開 (ボール練習の再開)</u>
基礎的な動作の確認から、徐々に対人プレーに移行 (時間制での練習実施) | <ul style="list-style-type: none"> ● <u>ジャンプ動作を含むスキル練習の再開 (個別練習のみ。複合練習は不可)</u> ● <u>ボール練習、トレーニング共に、選手間の準備レベルの差を考慮したグループ分け</u> |
|--|---|



フェーズ4 (チーム全体での活動再開：屋内活動・フルメンバーでの練習再開に向けて)

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● <u>複合的な要素を含んだ練習の再開</u>
連携を伴う複合的な練習の再開 → ゲーム形式の練習(スクリメージ)に移行 | <ul style="list-style-type: none"> ● <u>ジャンプ動作を含む複合的なスキル練習の再開(個別練習やトレーニングは継続)</u> ● <u>筋力トレーニングは、通常時の85%程度の負荷設定を目安に実施</u> |
|---|---|



フェーズ5 (通常練習および大会への参加)

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● <u>活動自粛前の強度に近いレベルまたは同等の強度での練習</u>
通常の練習内容、強度で実施 (日々のコンディションチェックは継続) | <ul style="list-style-type: none"> ● <u>すべての練習、トレーニングにおいて活動自粛前と同等の強度で実施</u> ● <u>練習試合や大会への参加の際は、事前に安全対策を講じ、実施した上で参加</u> |
|---|---|

継続的警戒状況

新しい生活様式



一般レベルの選手へ



公益財団法人
日本バレーボール協会



6. 一般レベル選手の新型コロナウイルス感染対策

チーム合同練習再開前の準備	
	14日以上前からの外出先や濃厚接触者を記録する
	石鹸による手指の洗浄にあわせて、こまめなアルコール消毒を実施する
	練習中も含め日頃から、目鼻口を触れないよう心がける
	外出時はマスクを装用、身体的距離（2m）の間隔を保持する
	日常的に3密（密集・密接・密閉）を回避する
	咳、咽頭痛の自覚症状（悪寒などの風邪症状有無）の記録をする
※指導者についても同様に体調記録、感染防止のための行動を励行すること	
練習場の衛生環境	
	3密を避けて、ロッカールームや部室で更衣をする
	練習やトレーニングで使用するタオルや飲料は個人で管理する
	アリーナ・体育館、トレーニング会場の密閉状態を避けるために徹底した空調管理を行う
毎日の体調管理	
	毎日1回以上の検温
	咳、咽頭痛の自覚症状チェック（悪寒などの風邪症状有無）
	規則正しく食事を摂取し、毎日十分な睡眠をとる
	体調、負傷などで気掛かりなことの記録：毎日指導者等に連絡し、体調不良であれば練習をただちに中止し医師の判断を仰ぐ
用具、床の衛生処理	
	ボールは、高濃度アルコール（70%以上）液（注）を使用し除菌し、変色や表皮が剥がれがないように除菌後には布を使って軽く表面を拭く程度にとどめ、その後十分に乾燥させる
	床については、高濃度アルコール（70%以上）液（注）を用い定期的に除菌をする
	とくに木床については、傷まないように除菌後にはきちんと拭き取る
	審判台、スコアボード、ネットなどの関連用具についても定期的に除菌する
	出入口のドアノブなど共有して触れる箇所についても定期的に除菌する

（注）：次亜塩素酸ナトリウムが新型コロナウイルス除菌に効果があるようですが、接触した皮膚などに悪影響を及ぼす場合があるため使用は控えてください
また、家庭用洗剤などに含まれる一部の界面活性剤も有効であると経済産業省他のホームページにも公表されています
ただしボール、床、用具などそれぞれの材質などにより異なりますので、使用の際はその製品メーカー等にお問合せください



7. 一般レベル選手の活動再開にあたって

段階①：個人でのトレーニングは可能だが、全体練習ができない時期

14日
(2週間)

ランニング（ジョギング）、ストレッチ、自体重トレーニング（器具の共有は不可）
体力の回復：持久力系も徐々に取り入れる

心肺機能や柔軟性維持に努めましょう

段階②：グループ（適正人数）トレーニングおよびグループ練習が可能な時期

15日以降
(3週間目)

怪我の防止：筋力・バランス・柔軟性・ジャンプ系内容も徐々に取り入れる
屋内活動：少人数でのバレーボール・複合的なものも徐々に取り入れる

怪我のリスクが高まる時期です
体調変化に配慮し、オーバートレーニングにならないように低強度から始めましょう

段階③感染拡大予防に配慮したグループ（適正人数）でのトレーニングおよび練習を行う時期

1か月以降
を目途に

屋内活動：実戦的なバレーボール・試合形式や活動自粛前のレベルまで徐々に上げていく

中→強程度に徐々に段階的な負荷をかけます
競技に必要な筋力・バランス・柔軟性を自粛前のレベルまでに高めていきましょう



公益財団法人
日本バレーボール協会