

# 体育会卓球部 活動ロードマップ

慶應義塾体育會卓球部

部長：平野 隆、監督：小島 威裕

# 目次

1. 基本方針
2. スケジュール
3. 感染予防
  - 3.1. 期間① 緊急事態宣言移行期間（～7/31）
  - 3.2. 期間② 緊急事態宣言移行期間後（8/1～）
4. 感染者が出たとき

備考：国際卓球連盟（ITTF）ガイドライン

# 1. 基本方針

- 練習場が使えるようになり次第、練習再開希望する。
- 練習再開に当たり、以下ガイドラインをベースに部として活動ロードマップを立案。
  - 基本的な行動：行政、塾および関連組織の方針
  - 練習場の使用：塾および関連組織の方針
  - 活動時および前後の安全対策：塾・関連組織、国際卓球連盟（ITTF）作成のガイドライン
- 練習への参加は、安全対策への本人の納得および保護者の理解を確認したうえで了承する。

## 2. スケジュール

月	6				7				8	
日	1-7	8-14	15-21	22-28	29-5	6-12	13-19	20-26	27-2	3-9
行政			19 (金)			10 (金)			1 (土)	
	緊急事態宣言移行期間 (段階的緩和)								移行期間後	
塾		8 (月)								
	キャンパス閉鎖	キャンパス再開								
卓球部対策		塾・体育会からの活動許可 (8 (月) ?)							1 (土) 移行判断	
	ITTF Phase 2 相当 (在宅)	期間① ITTF Phase 3/Phase 4相当						期間② ITTF Phase 5相当 ※以降判断時		

# 3. 感染予防

## 3.1. 期間① 緊急事態宣言移行期間（～7/31）

### ➤ 練習参加の前提

- 毎日体温を計測し記録する。過去14日にさかのぼり、参加可否判断の参考にする（37.5°Cが4日以上継続した場合は検査等の対応）。 ※現在進行形
- 練習参加前に（自宅、忘れた場合は練習場入口で）体温計測する。37.5°Cを超える場合は練習不参加とする。
- 練習場までの移動においては、極力3密の環境を避け、マスクを着用する。
- 練習の記録を取る（時間帯、参加者、使用コート、健康状態）。

### ➤ 練習環境

- 練習場入口に消毒剤を設置する。
- 外履き・トレーニングシューズは個人で管理し下駄箱は使わない。
- コート間の距離を十分に（台の両脇5m）空け、フェンスで仕切る。
- 外から練習場まで連なる扉は常に開放する（練習中も）。

# 3. 感染予防

## 3.1. 期間① 緊急事態宣言移行期間（～7/31）

### ▶練習前後

- 外から練習場に入る際に手洗い・うがいを励行する。
- 着替えは部室および決められた場所のみで行う。
- 荷物は各選手がプレーするコート決められた場所に置く。
- ストレッチマットは共有しない。
- 練習後に、使用した用具（ラケット／ラバー、ボール、等）や共用設備（卓球台、フェンス、扉、等）の接触部分を消毒する。

### ▶練習中

- 1コート最大2名で使用する。チェンジエンドはせず、ダブルスも行わない。
- 複数人が同じボールに直接接触しない（マイボール制、球拾いも各自）。
- 用具や設備への複数人の接触は基本避け、必要な場合は手袋を着用する。
- 選手以外は練習場内でマスクを義務付ける。
- 選手間、選手・コーチ間の距離を極力1 m以上、可能であれば2 m以上空ける。
- 飲料は各自用意し、練習中の水分補給は自分のコートのプレー領域で行う。

# 3. 感染予防

## 3.1. 期間① 緊急事態宣言移行期間（～7/31）

### ▶休憩時および練習間

- コート使用者が変わる場合は、10分以上間隔を空ける。
- 2時間ごとに練習場使用時間を区切り、30分以上換気の時間を設ける。
- 選手間、選手・コーチ間の距離を極力1 m以上、可能であれば2 m以上空ける。
- 浴室・シャワールームの使用はこまめな換気を実施するとともに、一回に利用する人数は10名以下とする。
- 部室は更衣等の必要最低限の利用に抑え、使用時は常に換気する。部室の同時使用は5名以下とする。
- 準備や休憩で練習場外の廊下は使用しない。

### ▶その他

- 選手同士の直接的な接触（握手、ハグ、その他）を避ける。
- 感染可能性のある人との接触機会、病気の人との濃厚接触を極力避ける。
- 呼吸衛生を遵守する（咳・くしゃみ）。 ※マスクは個人で用意する
- 衛生用消耗品（消毒液、石鹸、使い捨て手袋、ティッシュ、等）の用意。

# 3. 感染予防

## 3.2. 期間② 緊急事態宣言移行期間後（8/1～）

### ➤ 練習参加の前提

- 毎日体温を計測し記録する。過去14日にさかのぼり、参加可否判断の参考にする（37.5°Cが4日以上継続した場合は検査等の対応）。 ※現在進行形
- 練習参加前に（自宅、忘れた場合は練習場入口で）体温計測する。37.5°Cを超える場合は練習不参加とする。
- 練習場までの移動においては、極力3蜜の環境を避け、マスクを着用する。
- 練習の記録を取る（時間帯、参加者、使用コート、健康状態）。

### ➤ 練習環境

- 練習場入口に消毒剤を設置する。
- 外履き・トレーニングは下駄箱での管理も可とする。
- 卓球台は通常のコート間の距離で設置（計7台）。フェンスは必要に応じて使用。
- 外から練習場まで連なる扉は練習中は閉める（休憩中は開ける）。



# 3. 感染予防

## 3.2. 期間② 緊急事態宣言移行期間後（8/1～）

### ▶練習前後

- 外から練習場に入る際に手洗い・うがいを励行する。
- 着替えは部室および決められた場所のみで行う。
- 荷物は倉庫等の決められた場所に置き、アクセス時は密にならないようにする。
- ストレッチマットは共有してもよいが、使用後に消毒する。
- 練習後に、使用した用具（ラケット／ラバー、ボール、等）や共用設備（卓球台、フェンス、扉、等）の接触部分を消毒する。

### ▶練習中

- 台の使用人数を4名までとする。ダブルス可、チェンジエンド可。
- ボールは共有してもよいが、使用後に消毒する。
- 用具や設備は共有してもよいが、使用後に消毒する。
- 選手以外の練習場内でのマスク着用を推奨する。
- 選手同士、選手・コーチは不必要に接近しない。
- 飲料は各自用意し、練習中の水分補給は通常通り原則練習場の外で行う。

# 3. 感染予防

## 3.2. 期間② 緊急事態宣言移行期間後（8/1～）

### ▶休憩時および練習間

- コート使用者が変わる場合は、10分以上間隔を空ける。
- 練習の合間に、定期的な換気の時間を継続して設ける。
- 選手同士、選手・コーチは不必要に接近しない。
- 浴室・シャワールームの使用はこまめな換気を実施するとともに、一回に利用する人数は10名以下とする。
- 部室の使用時は常に換気する。部室の同時使用は5名以下とする。
- 準備や休憩での練習場外の廊下は使用は最低限に抑える。

### ▶その他

- 選手同士の不要な直接的な接触を避ける。
- 感染可能性のある人との接触機会、病気の人との濃厚接触を極力避ける。
- 呼吸衛生を遵守する（咳・くしゃみ）。 ※マスクは個人で用意する
- 衛生用消耗品（消毒液、石鹸、使い捨て手袋、ティッシュ、等）の用意。

## 4. 感染者が出たとき

- 保健所、大学保健管理センターへ届けて指示に従う。
- 部長及び監督が情報を速やかに把握し、体育会事務室へ報告する。

備考：

国際卓球連盟 (ITTF)  
ガイドライン

# 概要

	Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
状況	行政によりCOVID-19の拡大を避けるロックダウンが発動され、練習・試合会場は行政の要請で閉められており、必要不可欠な業務のみ許可されている。	行政によりCOVID-19の拡大を避けるロックダウンが発動され、練習・試合会場は閉められたまま。職場は開き始め、不可欠ではない用事も許される場合もある。	ロックダウンが部分的に解除され、小グループでの活動で練習施設の使用が可能。大会は開かれておらず移動は制限されている。練習会場では感染のケーストラッキングのために参加者の記録が義務づけられている	ロックダウンが部分的に解除され、小グループでの活動で練習施設の使用が可能。ローカルの大会は非公開もしくは限られた人数の観客で行われる。練習・試合会場ではその場ですべての参加者に対し感染のケーストラッキングが義務づけられている。	施設は開かれグループサイズに制限はない。職場は開いている。練習・試合会場では引き続きその場ですべての参加者に対し感染のケーストラッキングが推奨されている。
トレーニング (練習)	家でのトレーニング、オンラインでの指導、等		詳細規定あり ※次ページ以降参照		詳細規定あり ※次ページ以降参照
試合	開催なし			ローカル（国内）大会開催	国際大会開催

# Phase 3 / Phase 4 練習ガイドライン①

以下の対応をグループ練習に参加する選手、コーチ、スタッフに推奨する。

- i. 施設利用・人数、時間は大学、県、国のガイドラインに基づく。
- ii. 可能であれば、感染による合併症の恐れが高い人は練習スロットを分けより高度な安全対策を施す。
- iii. 練習会場に入る際と出る前の手洗い必須。可能であれば手の消毒剤の設置。
- iv. 握手はなし、ソーシャルディスタンスをとる。
- v. 消毒用の濡れたマットを入り口に設置し靴、靴の裏を消毒する。
- vi. 2時間ごとに換気する（参加者の交替前に）。
- vii. 過去14日間コロナ感染の兆候がないこと（WHOの基準もしくは地域のガイドラインによる）の提示。
- viii. 感染経験者は回復の証明をする。
- ix. 可能であれば14日前に練習参加意思表示する。

# Phase 3 / Phase 4 練習ガイドライン②

- x. 感染可能性のある人との接触機会の削減。練習参加14日前から病気の人との濃厚接触を避ける。
- xi. 呼吸衛生を遵守する。
  - 咳・くしゃみの際は腕かティッシュで口と鼻を覆う。
  - ティッシュは速やかに捨て手を洗う。
- xii. ソーシャルディスタンスをとる。
  - 参加者同士は1 m以上近づかない。可能であれば2 m以上。
  - 挨拶や祝福の際の握手、ハグ、接触を避ける。
  - ダブルスの練習をしない。
  - 多球練習：コーチのみがボールに触り、他のボールと混ざらないようにする。
- xiii. コートはフェンスで囲まれた5 m x 12 m以上の広さ。コート間2 m空けることを推奨し、1台最大2名。コーチは領域外。フェンスのない練習場では管理者は台の間に区切りを設ける。
- xiv. コーチは参加者との物理的な距離を保持し、地域の指導に基づく適切な個人保護具を使用する。
- xv. 消毒・予防を継続（用具の消毒、手洗い、地域行政の方針に基づく保護具の着用）する。

# Phase 3 / Phase 4 練習ガイドライン③

xvi. 非競技時間に施設にいる時間を削減する。（公共のシャワー・更衣室含む）。浴室での予防を実践する。

xvii. 用具の共有の削減

- ラケットを共有しない。
- 複数人がボールに触るのを防ぐため、ボールは一人の人しか触らない。ボールに記名、ロボットは専用のボールを使いネットで回収する。
- 粘着性向上のためにボール・ラバーに息を吹きかけない。ボールは練習後消毒。マイボールを練習前／後に消毒する。
- コートチェンジしない。
- ロボット使用の際は各自明記されたボールを使用し自分で回収する（複数人がボールに触るのを防ぐため）。
- 自分で用意した衛生用製品を使用する。
- 異なる練習グループと交代するときは最低10分間隔をあける。
- 卓球以外で設備を使用するため台とフェンスを移動させる必要がある場合、専用の個人が設置・片付けを行う。これら個人は道具に触る前に最低限適切な方法で手洗い、実行の際にはマスクと手袋をつけることが望ましい。

xviii. すべての参加者は飲料ボトルとスナックを持参。小休憩時も物理的な距離を保つ。

xix. 可能であれば、参加者は練習の行き帰りでの公共交通機関の使用を避ける。



# Phase 3 / Phase 4 練習ガイドライン④

## 追加の推奨項目

- 継続的な感染予防を実践し、参加者同士のリスク低減に努める。（頻繁に手洗いする、顔を触らない、咳の際に口を覆う、等）
- すべての参加者は毎日COVID-19の兆候を自分でモニターする。兆候のある人は練習に参加しないでコーチ、スタッフ、健康管理者に連絡する。毎日兆候を記録する。
- コーチ・スタッフは競技者の兆候をモニターし、兆候のある選手を練習に参加させない。個人保護具と予防に必要なものをすぐに用意する（手の消毒剤、ティッシュ、顔のカバー）。
- 小グループでのトレーニングは屋外かより大きな屋内スペースで行う。

# Phase 5 練習ガイドライン①

- i. 過去14日間コロナ感染の兆候がないことを（WHOの基準もしくは地域のガイドラインによる）の提示する。
- ii. 感染経験者は回復の証明を提示する。
- iii. 可能であれば14日前に練習参加意思表示を継続する。
- iv. 感染可能性のある人との接触機会を削減する。練習参加14日前から病気の人との濃厚接触を避ける。
- v. 練習場入出前後の手洗い、設備の消毒、殺菌用品を広く活用などを継続する（現地のガイダンスに沿って）。手の殺菌剤はすべての会場に設置する。
- vi. 呼吸衛生遵守を継続する。
  - 咳・くしゃみの際は腕かティッシュで口と鼻を覆う。
  - ティッシュは速やかに捨て手を洗う。
- vii. 非競技時間に施設にいる時間を削減し（公共のシャワー・更衣室含む）、浴室での予防の実践を継続する。
- viii. 用具の使用前後の消毒を継続する。ボールの練習後の消毒も継続する。
- ix. 各自が自身の衛生用品を使用し、すべての設備訪問者は手洗いを継続する。

# Phase 5 練習ガイドライン②

## 追加の推奨項目

- 継続的な感染予防を実践し、参加者同士のリスクを低減する（頻繁に手洗いする、顔を触らない、咳の際に口を覆う、等）。
- すべての参加者は毎日COVID-19の兆候を自分でモニターする。兆候のある人は練習に参加しないでコーチ、スタッフ、健康管理者に連絡する。毎日兆候を記録する。
- コーチ・スタッフは競技者の兆候をモニターし、兆候のある選手を練習に参加させない。個人保護具と予防に必要なものをすぐに用意する（手の消毒剤、ティッシュ、顔のカバー）。
- グループでのトレーニングは衛生状態が良好に保たれていることを確認しながら、通常通り行う。
- 用具は頻繁に事前消毒をしたうえで共有してもよい。すべての人が自身の衛生用品を使うことを推奨するが、消毒スプレーと手の殺菌剤は練習場の管理者が提供する。
- 通常のコーチングを再開してもよい。