

☆【社会全般】日常生活での基本的な考え方＝「新しい生活様式」の実践例参照

▼＜留意点＞

通常の野外スポーツをしている際にはいわゆる三密（密集、密接、密閉）条件は揃わないが、着替えやミーティングにおいてはこれらの条件が伴ってしまう。

➡ラグビーはコンタクトスポーツであり「密集」「密接」は回避できない＝濃厚接触リスク

緊急事態宣言解除後＜新型コロナウイルス感染症(COVID-19)拡大防止への措置＞
～当面は「感染拡大防止意識」の継続が求められている→社会的にも諸活動が許容される迄の間は続く～

▼不惑倶楽部規程は、以下のガイドラインに沿っています。

- スポーツ庁 [社会体育施設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 [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](#)
- World Rugby RTP guideline [ワールドラグビー Players Welfare](#) → 「日本語」をクリック
- 東京都 [事業者向け「東京都感染拡大防止ガイドライン」～「新しい日常」の定着に向けて～](#)
- 日本協会 [通達）ラグビー競技の再開に向けて](#)

1). 当面の活動方針

① **【練習中心】**: 試合は当面実施せず、練習のみを基本とする。→練習/グラウンド活動時に限りマスク着用はなし。

※但しコンタクトプレーの練習は、当面避けて、各時点情勢で緩和して行く。

※活動人数制限が設けられている関係で、第1段階では同一場所・同一時間帯の全体練習は行わず、パンツ別練習(同一場所で行う場合はパンツ別の時間帯を設定)にとどめる。

※試合実施については、各時点での情勢を勘案して別途判断していく。(日本協会指針を踏まえて)

◆＜参考ガイドラインの例＞:

※下記にあるワールドラグビーのリンクにある記述例です。

→トレーニングでの対策措置の勧告

フォワード: 8人スクラムなど感染リスクの高いアクティビティは、マシーンを使って感染を防止し、トレーニングは個別のスクラムパックで行う。

スクラムとモールの練習は、トレーニングセッションの終盤で行い、可能であれば「休養日」の前日に行い、集団練習までの24～48時間を空けるのが好ましい。

試合後48時間は感染リスクの高いトレーニングを避けること。

② **【感染対策】**: 活動に参加した会員から感染者が出た場合は、以下の措置をとる。

※当該陽性会員の感染の判明した時点からさかのぼって過去3週間以内に活動に参加していなかった場合
→予定の活動の実施を継続する。

※上記に当てはまらない場合

→倶楽部としての活動を最低2週間は休止とする。

③ **【記録/名簿】**: 事後に感染者が出た場合に備え、活動機会ごとに、正確な参加者名簿を作成する。

▼【ラグビー活動 具体的行動指針 参考サイト情報】:

◎ ワールドラグビー [国内試合用試験的实施ルール](#)

◎ 日本協会 [ラグビートレーニング再開のガイドライン \(6/19改訂 第2版\)](#)

2). 会員の活動参加条件

- ① <体温測定> 活動日当日朝の体温測定で 37℃以上の者、又は体調不良を感じる者は参加できない。
- ② <渡航歴> 2週間以内に海外渡航した者は活動に参加できない。
- ③ <濃厚接触リスク対策>
 - 家族に感染者が出た場合、最低2週間は活動に参加できない。
 - 勤務先事業所等に感染者が出た場合、最低2週間は活動に参加できない。

3). 活動参加及び活動した際の注意事項

- ① <体温報告> グラウンド・フィー徴収時に、必ず当日朝の体温測定結果を報告する。<参加必須条件>
- ② <水分補給/たんやつば> 各人は必ず自分のペットボトル等準備し水分補給する。たんやつばは吐かない
- ③ <手洗い> 開始前には必ず流水で手洗い実施。倶楽部で消毒液の用意が出来た際は、開始前に手を消毒する。
- ④ <ロッカー不使用とゴミ> ロッカーールームは、使わない。ゴミは自己回収持ち帰り
- ⑤ <ミーティング回避> 活動前後のグラウンド内ミーティングは、原則密集して行わない。行う場合は、社会的距離(2m 間隔程度)を保持し、短時間で終える。
- ⑥ <用具消毒> ボール、コーン等の用具・器具は、使用前後に消毒する(消毒液が用意できなければ洗剤で洗う)。

4). その他注意事項

- ① <体調自己管理> 平素からの体調管理に最大限注意する。咳エチケット、手洗い等を励行する。バランスのとれた食事、適度な運動、休養、睡眠等で抵抗力を高めていく。
- ② <日常生活において> クラブ、ライブハウス、スポーツジム等には東京都のロードマップ段階に応じて利用、また居酒屋等での飲酒飲食では各店舗の設定する利用条件に沿って、「密」状況回避を意識して利用の事。
- ③ <体調悪化時の報告義務> 不惑倶楽部の活動参加後に体調が悪化した場合は、必ず報告する。

● 6/22 追記リンク 日本協会 [通達【2020年 夏季の練習についての注意 ならびに夏合宿に向けて】](#)

【本規程の主意】

万が一にも、不惑倶楽部の活動に伴って感染が発生すれば、他の惑ラグビーチームだけでなく、ラグビー界全体にも悪影響が及ぶ可能性があります。このことを自覚して、平素から、責任のある行動をとりましょう。

▼東京都発表 の緩和措置ステップ:



▼【参考資料-1】:

専門家会議「新しい生活様式」の実践例

買い物



- 通販も利用する
- 1人または少人数で空いた時間に
- 電子決済を利用する
- 計画を立てて素早く
- 展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後をあける

娯楽、スポーツ等



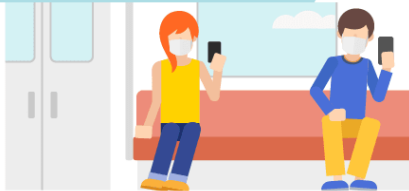
- 公園は空いた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとる
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は避ける
- 歌や応援は距離をとるかオンラインで

食事



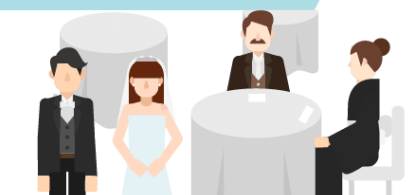
- 持ち帰りやデリバリーも利用する
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座る
- おしゃべりは控えめに
- お酌や回し飲みは避ける

公共交通機関の利用



- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避ける
- 徒歩や自転車も併用する

冠婚葬祭や親族行事



- 多人数での会食は避ける
- 風邪の症状があるなら参加しない