

# レクリエーション活動を実施するための 新型コロナウイルス感染拡大防止対策ガイドライン

特定非営利活動法人 福島県レクリエーション協会

令和2年5月18日作成  
5月29日一部改訂  
6月1日一部改訂  
8月8日一部改訂  
10月1日一部改訂  
令和3年1月5日一部改訂  
5月22日一部改訂  
7月9日一部改訂  
令和4年5月25日一部改訂

このガイドラインは、コロナ禍の中にあって、さまざまなレクリエーション活動を再開・実施するにあたっての基本的な考え方や留意点、そして、with CORONAの社会において、安全な事業を開催し、人の心を元気にするレクリエーション活動を進めるための心構えについてまとめました。

福島県レクリエーション協会の種目団体正会員、およびそれらの団体に所属する社会体育指導者、福島県内の市町村レクリエーション協会、およびその運営者、福島県レクリエーション協会に登録するレクリエーション指導者のみなさまの参考になればという思いで作成しています。

作成に当たっては、内閣府、厚生労働省、文部科学省、スポーツ庁、公益財団法人日本レクリエーション協会、また、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等が出されているさまざまな資料やガイドライン、基本方針等を参考にしています。ほかにも、各レクリエーション活動種目の中央組織が出しているガイドライン等も参考にしてください。

また、活動団体ごとに情報を共有しながら、独自のガイドラインを作成して、新型コロナウイルス感染拡大予防に努めてください。

このガイドラインは、令和4年5月23日までの通知等を参考に、現在得られている知見に基づいて作成しております。

今後の状況により見直しがなされれば、適宜反映させていただきます。

## 主催者が行う事前の準備

- 1 主催者は、事業の実施にあたり、「感染予防対策実施責任者」を選任する。
- 2 熱がある参加者、体調のすぐれない参加者の参加はお断りする。
- 3 主催者は、体温計を準備し、必ず参加者の検温を行う。
- 4 主催者は、会場入り口に消毒剤を準備し、手指の消毒を徹底させる。
- 5 主催者は、事業開始前に会場に入り、机、いす、ドアノブ等の消毒を行うとともに、用具等の共有物や多くの人が触れるドアノブ、更衣室やトイレ等、共通で使用する箇所については、定期的にこまめに消毒する。
- 6 主催者は、「5」の実施にあたり、必要に応じて、消毒を担当する「感染予防現場担当者」を選任する。  
大会等、不特定多数の参加者の出入りが想定される場合には、参加者 50 名に対して 1 名の割合で、消毒を担当する「感染予防現場担当者」を選任し、常に会場内各所の消毒にあたらせることが望ましい。
- 7 主催者は、マスクを忘れた参加者のために配布用、販売用のマスクを準備し、基本的にマスク着用率 100%で事業を実施する。なお、屋外において、他者との距離が取れない場合であっても、会話をほとんど行わない場合は、マスクの着用は必要ない。
- 8 主催者は、手洗い場には石鹸（ハンドソープなど）を準備し、「手洗いは 30 秒以上」等の掲示を行い、こまめな手洗いを奨励する。
- 9 主催者は、受付場所での書面の記入、現金の授受を避けるように、受付の方法を工夫する。
- 10 主催者は、参加者受付時に、やむを得ず並ぶときには、必要な距離を取って並ぶことができるよう、目印等の設置を行う。
- 11 主催者は、できる限り広い会場を確保して「3つの密」を避けることができるよう十分に配慮する。  
(屋内の場合、参加者数を収容定員の 50%に抑える。  
屋外の場合でも密集を避ける。)
- 12 主催者は、参加人数（入場者数）の制限や誘導、および会場内のレイアウトを工夫するなどして、「3つの密」を避けるよう十分に配慮する。
- 13 主催者は、休憩時間には、距離を取って対面を避け、会話の際には必ずマスクを着用するよう注意を喚起する。

- 14 主催者は、食事の際にも、距離を取って対面を避けるほか、「食事時間の時差取得」などの工夫を行う。
- 15 主催者は、食事時間中にマスクを外したままにならないよう、「マスク会食」を奨励し、食後の休憩時にもマスクをして休憩するように注意を喚起する。
- 16 主催者は、もしもの場合の追跡を可能にするため、入場するすべての人（参加者、観覧者、スタッフ、主催者等）に、氏名、連絡先等を含む「個人票（健康チェック票）」を記入してもらい、提出時はスタッフが口頭で確認するようにする。そのデータについては、一定期間（少なくとも1か月以上）保管の後、適切に処理するようにする。
- 17 主催者は、もしもの場合の追跡を可能にするため、会場内における人の配置等がわかるように、動画、静止画で随時会場（観覧席等も含む）内の撮影を行い、データについては、一定期間（少なくとも1か月以上）保管の後、適切に処理するようにする。
- 18 主催者は、湯茶の提供を利用する参加者に対して、利用前の手洗い、手指の消毒をさらに徹底させる。
- 19 主催者は、参加者（入場者）に対して、①「うがい」 ②「手洗い」 ③「手指の消毒」 ④「検温」 ⑤「マスクの着用」を徹底させる。
- 20 主催者は、「19」の事項を明確にするため、事前通知、会場内における掲出、口頭での注意をとおして、参加者に強くはたらきかける。
- 21 主催者は、参加者から新型コロナウイルス感染症発症の報告があった場合には、すみやかに関係自治体の衛生部局等に報告するとともに、その指示に従う。
- 22 主催者は、政府提供の接触確認アプリ「COCOA」を、スマートフォンにインストールし、濃厚接触の確認を円滑にするよう、参加者に強くはたらきかける。
- 23 主催者は、参加者に対してワクチン接種をはたらきかける。
- 24 主催者は、参加者に不安がある時は空かざる抗原検査等が実施できるように、検査キット等の準備をする。
- 25 主催者は、全国および福島県内の感染状況に注意を払い、開催の見直しや自粛、人数制限等も含め、その時の各ステージで講ずべき施策に従って事業を実施する。

《参考》

### 個人票（スタッフ・参加者・観覧者）

ふりがな 氏名		年齢  歳
電話番号 （携帯）		
今日の体温	℃	
初めて 参加する人は 住所		
今日まで過去 2 週間の状況		
1 平熱を超える発熱	あり	なし
2 せき、のどの痛みなど風邪の症状	あり	なし
3 だるさ（倦怠感）、息苦しさ	あり	なし
4 味覚や臭覚の異常	あり	なし
5 身体が重い感じ、疲れやすい感じ	あり	なし
6 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触の有無	あり	なし
7 同居家族や身近な知人に感染が疑われる人の有無	あり	なし
8 過去 14 日以内に、政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触	あり	なし
9 他県（特定警戒都道府県）への移動、または移動してきた者との濃厚接触	あり	なし

## 参加者が行う事前の準備

- 1 参加者は、当日またはその1週間以内において、発熱や体調不良、また、味覚や臭覚の違和感等があった場合には、主催者に連絡して参加を取りやめる。
- 2 参加者は、同居家族や身近な人に感染が疑われる人がいる場合には、主催者に連絡して参加を取りやめる。
- 3 参加者は、会場では、基本的にマスク等を着用する。なお、屋外において、他者との距離が取れない場合であっても、会話をほとんど行わない場合は、マスクの着用は必要ない、
- 4 参加者は、更衣室等を利用しなくて済むよう、必要な活動の準備をして参加する。
- 5 参加者は、水分補給の飲料を持参するものとし、主催者から提供された湯茶を飲むときには、自分専用のカップ等を準備する。
- 6 参加者は、会場内では必ず上履きズックに履き替える。
- 7 参加者は、必ず自分専用の汗拭きタオルを準備する。
- 8 参加者は、活動で使用する個人用具の貸し借りをしない。
- 9 ゴミは、必ず各自がビニール袋等に入れて密閉して持ち帰り、適切に処理する。
- 10 政府提供の接触確認アプリ「COCOA」を、スマートフォンにインストールし、濃厚接触の確認を円滑にする。
- 11 参加者は、できる限りワクチン接種を受けるものとする。また、不安がある場合には、抗原検査、PCR検査を受け、陰性を確認してから参加する。

## スポーツ・レクリエーション活動の現場における

### 一般的注意事項

- 1 屋内でおこなわれる活動では、冷暖房中であっても、換気装置を作動させたり、可能な限り窓や出入り口を開放し、常に十分な換気を行い、二酸化炭素濃度を 1,000ppm 以下に抑える。
- 2 気温は18度から28度、湿度は40%から60%とし、夏の熱中症、冬のインフルエンザにも気を配る。
- 3 セッション（活動の単位時間）を細かく区切り、最低 30 分から 40 分に 1 回は、5 分から 10 分程度の換気、うがい、手洗い、手指の消毒等のための時間を確保する。
- 4 共通で使う用具（ボールなど）について、開始前、および活動中も適宜消毒をしながら使用する。
- 5 グループでミーティング等を行うときには、マスク等を着用し、適切な距離を保って行うようにする。
- 6 コート内でおこなわれるスポーツ・ゲームなどを行う場合で、コート内での活動が終了したときや、練習会、講習会等において一つのセッションが一段落したときには、必ずうがい・手洗い・手指の消毒等を行う。
- 7 「6」のようなときは、「居場所の切り替わり」と同様に、気が緩みがちになる時なので、一層の意識を喚起する。
- 8 ペア、もしくは少人数の参加者が互いに向かい合い、スキンシップが生じる活動（踊りを含む）を実施する際には、活動終了後には、うがい・手洗い・手指の消毒等を行う。
- 9 クラフトの活動を行う際には、基本的に教室形式のレイアウトで行う。
- 10 クラフトの活動を行う際には、用具の貸し借りをしないで済むように、参加者に持参させるほか、講師や主催者が十分な数量を準備するとともに、用具の消毒を徹底する。
- 11 主催者は、感染予防に必要な事項を遵守できない参加者には、他の参加者の安全を確保する観点から、途中退場を求めるようにする。
- 12 活動終了後は、会場の外などでのんびりおしゃべりをせず、すみやかに帰宅し、うがい・手洗い・手指の消毒、着替え、シャワー入浴等の感染予防を行う。  
～活動の反省も含めたおしゃべりはインターネットや電話で行いましょう。～

「心の元気づくり」としてのレクリエーションは、多様で多彩な活動、さまざまな特性のある種目によって実現されます。でも、スポーツ・レクリエーションの活動は、どう転んでも、大声での歓声・声援等が想定される活動です。

ここに記したガイドラインは、あくまでも基本的な考え方です。ここに記したほかにも、各活動の特性に応じて、関係者の中で情報を共有し、リスク管理の意識を高め、それぞれの現場に合った工夫を行い、新型コロナウイルスへの感染を防ぎましょう。

競技者、ボランティア、スタッフ、協会関係者等、活動に関わる全てのみなさまと、そのご家族の一人おひとりが、この感染症の特性を理解し、感染を予防する行動をとりましょう。それでも100%感染を防ぐ手立ては、今のところ、残念ながら見つかっていません。

「ちょっと体調が悪いけど、我慢して練習に行こう。」

「ちょっと熱があるけど行ってみようか。」

「ちょっと顔を出すだけでも…。」

そう言った行動が、あなたが大切にしている家族、職場、チーム、仲間たちに感染を広げてしまう可能性があります。

自分の身体の声に耳を傾けてください。

違和感があったら「休む勇気」を持つこと。

そして、異常があったら「報告する勇気」を持つことが大事です。

そして何より、愚直に「うがい」「手洗い」「手指の消毒」「検温」

「マスクの着用」を徹底することが、

私たちにできる最小限の、そして最大の貢献です。

「新しい生活様式」がいつまで続くかはわかりません。

今は、同時呼吸・同時発声・同一同時動作による  
「一体感」より  
人と人とが不用意に近づかない  
「社会的距離 (social distance)」が大事だといわれます。  
それは「物理的距離 (physical distance)」であり  
「心の距離」ではありません。

物理的な「三密の回避」が大切な今だからこそ、  
「心の密」を大切にしましょう。

その先にはきっと、face to face の関係で、  
顔を見合わせて笑いあったり、声を掛けあったり…、  
快いスキンシップをとおして、「一体感」を感じたり、  
共に喜びあったりすることで、  
本当に「心を元気にできるレクリエーション」が  
待っていることを信じています。

レクリエーションは  
すべての人の生きる喜びなのですから。