



## 新型コロナウイルス感染対策 ～再開後の活動における留意点～

暫定版 2020/5/27

改訂第1版 2020/5/31



# チーム活動における留意点②



KAWASAKI City  
Football Association

## ■ 三つの密を回避

トレーニング・あるいはその前後のミーティングにおいても、三つの密を避ける。

- 活動中・それ以外の間も含め、周囲の人となるべく距離(※)を空けることを心がける。  
※通常**2m以上**（ただし、介助者や誘導者の必要な場合を除く）
- 強度が高い運動・スポーツの場合は、呼気が激しくなるため、より一層距離を空けることが重要。
- 走るトレーニングにおいては、対面での形式を避け、可能な限り、前後左右の間隔を空けて並ぶ。

# チーム活動における留意点③



## ■ 感染予防意識の徹底

新しい生活様式にのっとり感染予防の意識を持ちましょう。

- マスク持参のうえ、移動時や着替え時等のスポーツ活動以外の際にはできるだけマスクを着用する。
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施する。
- 運動・スポーツ中に、唾や痰をはくことは極力行わない。
- プレー中に必要以上に大きな声で会話をしない。ピッチ外での応援等も当面は自粛する。
- タオル・ペットボトルなどの共有は避ける。
- 飲食については指定場所で、対面を避け、他者との距離を確保する。  
※飲みきれなかったドリンク等を指定場所以外に捨てない。
- 水・氷を溜めたクーラーボックスを共有しない。

## ■ 熱中症対策

熱中症対策が必要な場合は、三密にならないように注意する。

# 手洗い・消毒について

- 手洗いについては、石鹼を利用した流水による方法が一般的である。
- 消毒対応は、原則として、流水による手洗いに対する補完的なものである。

＜手洗いから消毒までの手順＞

手洗い(原則、洗い15秒・流し15秒の計30秒間) → うがい(3回) → 清潔なタオル等で拭く(※)

＜アルコール消毒＞

※アルコール消毒は、「完全に乾かせた状態」で実施しなければ効果がない。

- 万が一、学校施設以外の施設で活動をする際、近くに水道などがない場合に消毒による方法で感染防止に努める。
- 消毒液については下記を参考にしてください。

## ■ 消毒について

- ① **手指消毒用**(エタノール いわゆるアルコール消毒)
- ② **清掃用消毒** (次亜塩素酸ナトリウム ※キッチンハイターを薄めたもの)

# チーム活動における留意点④



## 選手

- 検温
- 移動時のマスク着用

- こまめに流水による手洗いをする
- タオルやペットボトル、使用済み衣類などの共用はしない
- 活動中に唾や痰をかくことは極力行わない
- 水・氷を溜めたクーラーボックスを共有しない

- 流水による手洗いをする
- 移動時のマスクの着用

## 活動前

## 活動中

## 活動後

## 指導者

- 検温
- 移動時のマスク着用
- 選手の体調や活動履歴を記録
- 利用する備品の洗浄

- こまめに流水による手洗いをする
- マスク着用
- ホイッスルを使用しない
- フェーズに合わせた活動を実施
- 備品を選手に触らせない
- 握手やハイタッチなどの身体接触を避ける

- 活動記録を残す
- 流水による手洗いをする
- 移動時のマスクの着用
- 使用した備品の洗浄

# 活動再開のフェーズについて



KAWASAKI City  
Football Association

活動再開におけるタイムラインを5段階のフェーズに分類しました。

※以下のJFAの指針のフェーズはあくまで選手の身体的負荷を考慮した参考情報となります。

## JFAの指針

### フェーズ1

- **個人トレーニングの継続**
- ストレッチ・ランニング・フィットネス・ボール操作等。 ※自らのコンディションチェック

### フェーズ2

- **グループ活動の再開**
- 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。

### フェーズ3

- **チーム活動の再開**
- 段階的に対人プレー(ポゼッション等)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。

### フェーズ4

- **トレーニングマッチ実施**
- 選手のコンディションを考慮し、段階的に実施する。 ※連戦は極力控え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・宿泊制限を遵守する。

### フェーズ5

- **公式戦(大会・リーグ戦)実施**
- 万全な安全対策を講じた上で実施することが条件。
- 実施時は政府や学校による移動・宿泊制限を遵守する。

## 川崎FAガイドライン

- 選手および指導者は移動時にはマスクを着用する。
- 指導者は指導中もマスクを着用する。(※)
- 指導者は、ホイッスルの使用をしない。(電子ホイッスルは可能とする)
- グループの入替え時は、極力人が交わらないよう、時間設定を工夫する。
- トレーニングで利用する備品(ピブスやマーカー、コーンなど)は選手には触らせない。
- ※フェーズ2においては、極力用具を使わないメニューの実施が望ましい。
- ピブスを利用する際には、選手間での着せ替えをさせない。
- ボールも利用前に洗っておくことが望ましい。
- こまめに流水による手洗いをする。
- ※エタノールによる消毒は流水による手洗いができないときの補完。
- 人の密集度合いは少年コート(50 x 68m)に20人程度が望ましい。

- チーム活動がフェーズ3を終了していること。
- 長距離移動を伴わないこと(極力近隣のチームと実施)。
- 長時間にわたる試合の実施は避けること。
- 選手のコンディションを考慮すること。
- 熱中症対策が必要な場合は、三密にならないように注意すること。

- 川崎市サッカー協会主催大会については、9月以降に実施を予定。

(※) 指導者のマスクの着用については、気象状況(高温多湿などの状況下)では、熱中症対策としてマスクの着用を義務付けるものではないが、感染拡大防止の観点から、発声をする際にマスクを着用するか、選手や他の指導者、観戦している父兄から2m以上の距離を置くことが望ましい。

# 活動再開のロードマップについて



KAWASAKI City  
Football Association

活動再開における各フェーズは、概ね2週間を目安に次のフェーズに進めるかどうかを判断します。

## JFA指針

フェーズ1

- **個人トレーニングの継続**
- ストレッチ・ランニング・フィットネス・ボール操作等。 ※自らのコンディションチェック

フェーズ2

- **グループ活動の再開**
- 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。

フェーズ3

- **チーム活動の再開**
- 段階的に対人プレー(ポゼッション等)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。

フェーズ4

- **トレーニングマッチ実施**
- 選手のコンディションを考慮し、段階的に実施する。 ※連戦は極力控え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・宿泊制限を遵守する。

フェーズ5

- **公式戦(大会・リーグ戦)実施**
- 万全な安全対策を講じた上で実施することが条件。
- 実施時は政府や学校による移動・宿泊制限を遵守する。

## 川崎FAガイドライン

チーム活動が再開された後2週間

フェーズ1を終了した後2週間

フェーズ2を終了した後2週間

フェーズ3を終了した後2~4週間

9月以降を想定



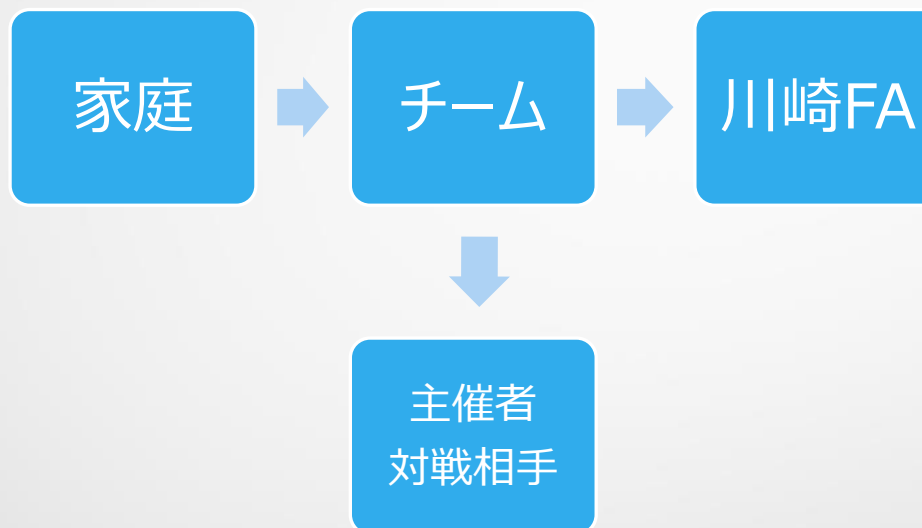
# コロナウイルス発症時の対応



KAWASAKI City  
Football Association

トレーニングまたは、ゲーム終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合

指導者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告させ、指導者は川崎市サッカー協会（試合後に発症の場合は、対戦相手や主催者および関係者へ）発症の連絡をしてください。



《連絡先》

・川崎市サッカー協会 : [u12@kawasaki-fa.com](mailto:u12@kawasaki-fa.com)

# 川崎市サッカー協会主催事業の取り扱い



KAWASAKI City  
Football Association

新型コロナウイルスの影響により今年度の事業については下記のとおりとする

項目	事業名（略名）	主な対象	対応
大会	斎藤旗春季大会	6年生	中止の方向で検討する(*1)
	春季低学年大会	2年生	9月以降で実施の可能性を検討する
	かわしん杯	4年生	9月以降で実施の可能性を検討する
	松村杯秋季大会	6年生	9月以降に実施予定
	U-9秋季大会	3年生	11月以降に実施予定
	U-11秋季大会	5年生	実施の可能性を検討する
	U-11川崎CATV杯新人戦	5年生	11月以降に実施予定
	U-12リーグ（全日本少年サッカー大会）	6年生	神奈川県協会からの通達を受けて実施方法を検討する
	少女春季大会	少女	中止の方向で検討する(*1)
	松村杯	少女	9月以降に実施予定
強化	少年トレセン	少年	7月から活動予定 ※熱中症対策にも考慮して実施
	少女トレセン	少女	7月から活動予定 （セレクションは8月以降に実施予定） ※熱中症対策にも考慮して実施
	サマースクール	少年	中止の方向で検討する
	サマースクール	少女	中止の方向で検討する

グラウンド確保状況（市の施設の利用状況や学校の施設開放の状況を含む）、チームの活動状況、FAKJ主催および主管事業日程などが確定次第、川崎FAの主催事業のスケジュールを検討していく。

\*1) 払込済の大会参加費については返金方法を検討。

## ■ 日本サッカー協会

- [JFAトレーニング活動再開に向けた留意点](#)
- [JFA サッカー活動の再開に向けたガイドライン](#)

## ■ 神奈川県サッカー協会

- [チーム用チェックリスト・健康チェックリスト](#)

# 消毒について（参考）



KAWASAKI City  
Football Association

## 新型コロナウイルス対策

### ご家庭にある洗剤を使って 身近な物の消毒をしましょう

洗剤に含まれる界面活性剤で新型コロナウイルスが効果的に除去できます

#### 試験で効果が確認された界面活性剤

- ▶ 直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム
- ▶ アルキルグリコシド
- ▶ アルキルアミノオキシド
- ▶ 塩化ベンザルコニウム
- ▶ 塩化ベンゼトニウム
- ▶ 塩化ジアルキルシメチルアンモニウム
- ▶ ポリオキシエチレンアルキルエーテル

※ 新型コロナウイルスに、0.05~0.2%に希釈した界面活性剤を20秒~5分間反応させ、ウイルスの数が減少することを確認しました。詳細はNITEウェブサイトをご覧ください。  
<https://www.nite.go.jp/information/osirase20200522.html>

※ これ以外の界面活性剤についても効果がある可能性があり、さらに確認を進めています。

ご家庭にある洗剤に、どの界面活性剤が使われているか確認しましょう

- 効果が確認された界面活性剤が使われている洗剤のリストをNITEウェブサイトで公開しています（随時更新）  
<https://www.nite.go.jp/information/osirasedetergentlist.html>



- 製品のラベルやウェブサイトなどでも、成分の界面活性剤が確認できます。

※ 製品本体の成分表は関連法令に基づいて表示されているため、含有濃度などの条件によっては、ウェブサイト上のリストと製品本体の成分表が一致しないことがあります。

品名	住宅・家具用合成洗剤
成分	界面活性剤（0.2% アルキルアミノオキシド）、泡調整剤
液性	弱アルカリ性 正味量 400ml



使用上の注意を守って、正しく使いましょう

- 身近なものの消毒には、台所周り用、家具用、お風呂用など、用途にあった「住宅・家具用洗剤」を使いましょう。
- 安全に使用するため、製品に記載された使用方法に従い、使用上の注意を守って、正しく使いましょう。
- 手指・皮膚には使用しないでください。



本資料は、2020年5月28日現在の知見に基づいて作成されたものです。随時修正されます。



経済産業省  
Ministry of Economy, Trade and Industry

nite National Institute of Technology and Evaluation  
独立行政法人 製品評価技術基盤機構

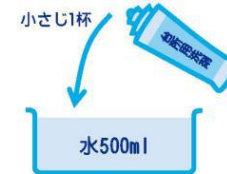
「住宅・家具用洗剤」が手元にはない場合には？

台所用洗剤を使って  
代用することもできます。

「住宅・家具用洗剤」を使用する場合は、製品に記載された使用方法どおりに使用してください。

#### (1) 洗剤うすめ液を作る。

たらいや洗面器などに500mlの水をはり、台所用洗剤を小さじ1杯（5g）入れて軽く混ぜ合わせる。  
（「食器洗い機用洗剤」ではなく、スポンジなどにつけて使う洗剤です。有効な界面活性剤が使われているかも確認しましょう。）



#### (2) 対象の表面を拭き取る。

キッチンペーパーや布などに、(1)で作った溶液をしみこませて、液が垂れないように絞る。汚れやウイルスを広げないように、一方向にしっかり拭き取るようにする。

#### (3) 水拭きする。

洗剤で拭いてから5分程度たったら、キッチンペーパーや布などで水拭きして洗剤を拭き取る。特に、プラスチック部分は放置すると傷むことがあるので必ず水拭きする。



#### (4) 乾拭きする。

最後にキッチンペーパーなどで乾拭きする。

#### 安全上の注意

- 手指・皮膚には使用しないでください。
- スプレーボトルでの噴霧は行わないでください。

#### 効果的に使うためのポイント

- 作り置きした液は効果がなくなるので、洗剤うすめ液は、その都度使い切りましょう。
- 台所用洗剤でプラスチック部分（電話、キーボード、マウス、TVリモコン、便座とフタ、照明のスイッチ、時計など）を拭いた場合、そのまま放置すると傷むことがあります。必ず、すぐに水拭きしましょう。
- 塗装面（家具、ラッカー塗装部分、自動車の塗装面など）や、水がしみこむ場所や材質（布製カーテン、木、壁など）には使わないでください（シミになるおそれがあります）。

新型コロナウイルスに有効な界面活性剤を公表します（第2弾）  
独立行政法人製品評価技術基盤機構消毒手法タスクフォース  
<https://www.nite.go.jp/information/osirase20200529.html>

# 消毒について（参考）



## 新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った  
丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、  
十分にウイルスを除去できます。  
さらにアルコール消毒液を  
使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で 15秒すすぐ	1回	約 0.01% (数百個)
	2回 繰り返す	約 0.0001% (数個)

(参考資料：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、  
アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

(新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です)



食器や箸などは、80℃の熱水に  
10分間さらすと消毒ができます。  
火傷に注意してください。



濃度 0.05% に薄めた上で、  
拭くと消毒ができます。  
ハイター、ブリーチなど。  
裏面に作り方を表示しています。

※目や顔への影響があり、  
取り扱いには十分注意が必要です。  
※必ず製品の注意事項をご確認ください。  
※金属は腐食することがあります。



## 参考 0.05% 以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



【使用時の注意】  
・換気をしてください。  
・家庭用手袋を着用してください。  
・他の製品と混ぜないでください。  
・製品パッケージや HP の説明を  
ご確認ください。

以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。  
商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター キッチンハイター	水 1 L に本商品 25 mL (商品付属のキャップ 1 杯) <sup>※</sup> <sup>※</sup> 次亜塩素酸ナトリウムは、一般的にゆっくりと分解し、濃度が低下して いきます。購入から3ヶ月以内の場合は、水 1 L に本商品 10 mL (商品 付属のキャップ 1/2 杯) が目安です。
カネヨ石鹼	カネヨブリーチ カネヨキッチンブリーチ	水 1 L に本商品 10 mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
ミツエイ	ブリーチ キッチンブリーチ	水 1 L に本商品 10 mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)

(プライベートブランド)

ブランド名 (五十音順)	商品名	作り方の例
イオングループ (トップバリュ)	キッチン用漂白剤	水 1 L に本商品 10 mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
西友 / サニー / リヴィン (きほんのき)	台所用漂白剤	水 1 L に本商品 12 mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
セブン&アイ・ ホールディングス (セブンプレミアム ライフスタイル)	キッチンブリーチ	水 1 L に本商品 10 mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)

※上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。  
表に無い場合、商品パッケージや HP の説明にしたがってご使用ください。

国民の皆さまへ（新型コロナウイルス感染症）マスクや消毒液について  
厚生労働省

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_00094.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html)