

旭川地区バスケットボール協会 U-12 部会 関係各位

練習再開に向けた「活動ガイドライン」

U-12 部会会長 及川 勝也

U-12 部会理事長 笠原 武彦

日頃より、当部会の事業に対してご理解とご協力をいただきまして、誠にありがとうございます。

U-12 部会常任理事会で決定した6月30日（火）までの所属全チーム活動自粛のお願いにご協力いただき心より感謝申し上げます。

さて、まだまだ新型コロナウイルスによる感染拡大について予断を許さない状況ではありますが、7月1日から段階的に再開ができればと考え、練習再開に向けた活動ガイドラインを作成いたしました。

つきましては、各チーム指導者及び育成会の皆様は、以下の点について必ずチームで確認・協議・準備等を行い、チームの責任において順次開始していただければと思います。

練習再開にあたっては、長期にわたり活動ができなかったことを踏まえ、子どもたちに性急な（あるいは過度な）指導、活動を強制するなどの行き過ぎた指導とならないことを、併せてお願い申し上げます。

旭川地区としては、子どもたちや指導者、育成会の皆様の健康や安全を一番に考え、ここまで活動を自粛してきました。その趣旨をどうかご理解いただき、十分な準備を進めていただければ幸いです。

【練習前の準備について】

◆練習を始める前の体調確認◆

始める前に検温、体調の確認、以下の症状に一つでも当てはまる場合には、練習は行わないようにしましょう。また、コロナウイルス感染症に感染した者との濃厚接触が有る場合、同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合は、外出しないようにしましょう。

- (1) 平熱を超える発熱
- (2) 咳(せき)、のどの痛みなど風邪の症状
- (3) だるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難)
- (4) 嗅覚や味覚の異常
- (5) 体が重く感じる、疲れやすい等

◆感染予防のための基本的な対応◆

コロナウイルス感染症は、無症状や軽症の人であっても、他の人に感染を広げる例があります。コロナウイルス感染症対策には、身体接触を無くすること(ハイタッチ等の禁止)によって、自らを感染から守るとともに、自らが周囲に感染を拡大させないことが不可欠です。

(1)手洗いの実施・手指消毒の実施について

練習を始める前にこまめな手洗い・手指消毒を徹底してください。手洗いは30秒以上かけて水と石鹸で丁寧に洗ってください。使用する道具についても、練習の始めと終わりに洗剤あるいはアルコール液などを使ってしっかりと洗浄、消毒するようにしましょう。練習後には自宅でしっかりとうがいも行いましょう。(水飲み場でのうがいは「密」になり、感染拡大の原因となるので、自宅で行います。)

(2)十分な距離の確保について

練習内容を工夫して、少人数のグループ分けで実施する、練習場所を時間によって分けるなど、たくさんの方が長時間にわたって同じ場所にいることのないようにしましょう。感染を極力減らすため、ホワイトボードや、ボディサイン(指での番号指示など)を使って、練習内容などが効率よく伝わるように工夫しましょう。

(3)マスクの着用について

ミーティングや会話をする際、練習への移動時、更衣室、ロッカールームでの着替え時など運動を行っていない間は、マスクを着用するようにしましょう。トレーニングとしてウォーキングやジョギングで人が集まる場所を通過する際には、マスクを着用したり、バンダナのような布で口と鼻を覆ったり、呼気が激しくならないよう運動強度を落としたりする等、外出している方々への配慮をお願いします。

※マスクによる熱中症についても配慮してください。

※指導者は、ホイッスルを使用しないでください。電子ホイッスルの活用をおすすめします。

(4)会場の換気について

会場は、こまめに換気をお願いします。また、これから気温が上昇するので、熱中症対策も含め、できる限り風通しを良くしましょう。

【練習時間の制限について】 ※子どもたちの怪我の予防に向けた目安の練習時間

7月 1日(水)～ 7月 5日(日)	練習時間 60分以内
7月 6日(月)～ 7月12日(日)	練習時間 90分以内
7月13日(月)～ 7月26日(日)	練習時間120分以内
7月27日(月)～	時間制限なし(子どもたちに無理のない範囲で)

【練習内容について】

- (1) マイボールの使用。ボールの共用は、できる限り避ける。
- (2) 接触プレーを伴わない練習(1対1など)
- (3) 距離の近い対面での練習を避ける。また、円陣などを組んで集合することも避けましょう。
- (4) 二人一組でのストレッチは避ける。距離をとって個々で行う。

※7月の前半は、子どもたちの体を戻すためにも、ゆっくりと体を作っていく練習メニューや個人スキルを高める練習内容を推奨します。HPに載せてある動画を活用することもおすすめします。無理のないよう、子どもたちに寄り添った練習メニューを組むようにしましょう。

【体育館に入る人数について】

- (1) 男女あるところは、男女で時間をずらしたり、日にちを変えたりすることが望ましい。
- (2) 人数が多いチームの場合は、高学年と低学年で分けて行うことが望ましい。
- (3) 保護者がお迎えの場合は、体育館にできる限り入らないことが望ましい。

【対外試合について】

- (1) 7月中は行わないこととします。
- (2) 8月からできるように準備を進めていきます。HPで配慮事項などを改めてお知らせしていきますので、確認した上で行うようにしてください。

【その他】

- (1) 使用する小学校の体育館もしくは施設の利用に関するきまりを確認し、チーム全体で周知して、遵守するようにしてください。(本活動ガイドラインよりも厳しい場合があります。)
- (2) 日毎に練習に参加した子どもたちや体育館に入った保護者の管理をしてください。具体的には、子どもたちは簡単な出席簿をつけ、保護者は体育館前で記名してから入るなどの対応をお願いします。(その出席簿や台帳などの管理は、育成会で保管して下さい。)