＜一般社団法人日本バスケットボール連盟＞

FID日本代表合宿実施ガイドライン

第３版(2021年4月24日作成)

はじめに

FID日本代表合宿実施ガイドラインのコンセプト

◆新型コロナウイルス感染症の蔓延を受け、日本代表合宿を安全に実施するための、日常の感染予防対策から、練習やトレーニングに際するガイドライン、移動・宿泊時の留意事項、施設管理の留意事項などを規定します。

◆政府方針や各省庁の基準・目安をもとに合宿実施に際する事項を規定しますが、合宿開催地における自治体の判断・方針を考慮します。

本ガイドラインの目的

◆新型コロナウイルス感染症への感染、および感染拡大を最大限に防ぎながら、FID日本代表合宿を実施すること。

◆感染リスクを下げるために関係者が遵守すべき基準を示すこと。

◆万が一、感染が生じてしまった場合の対応フローを示すこと。

ケガの防止

ケガのリスクを最小限にするために、以下のガイドラインを遵守

6．段階的な活動内容を設定する

練習の強度や時間設定を段階的に増加させていく。
例）「対人なし」→「対人あり」と練習内容を移行していくことで、不意な動きに伴うケガのリスクを下げる。
　　慣れている練習(動き)から始め、新しい練習は徐々に取り入れていく。

7．バランスの良いトレーニングを実施する

「動き」・「筋力」・「持久力」の３つの要素をバランス良く鍛えることでケガをしにくい身体をつくる。

8．ステップ移行時期を慎重に検討する

各ステップにおいて、次のステップへ移行するために十分な時間が確保できない場合は時期を再検討する。

9．練習前後のケアを入念に行う

ウォームアップとクールダウンについて、十分な時間をとって実施する。

10．回復のための時間を十分に設定する

意識的に回復のための時間をとる。　例）休息日、長い休憩時間

11．不規則な生活を見直す

十分な睡眠時間を確保し、栄養バランスの取れた食事を心がける。

基本的な感染対策

「新しい生活様式」の実践例

（１）一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の３つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

□人との間隔は、できるだけ２ｍ（最低１ｍ）空ける。
□会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
□外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
□家に帰ったらまず手や顔を洗う。
人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
□手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。

※　高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

□感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
□発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
□地域の感染状況に注意する。

（２）日常生活を営む上での基本的生活様式

□まめに手洗い・手指消毒　□咳エチケットの徹底
□こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に）　□身体的距離の確保
□「３密」の回避（密集、密接、密閉）
□一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
□ 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養

基本的な感染対策

（３）日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- □通販も利用
- □１人または少人数ですいた時間に
- □電子決済の利用
- □計画をたてて素早く済ます
- □サンプルなど展示品への接触は控えめに
- □レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- □公園はすいた時間、場所を選ぶ
- □筋トレやヨガは、十分に人との間隔を もしく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マナー
- □予約制を利用してゆったりと
- □狭い部屋での長居は無用
- □歌や応援は、十分な距離かオンライン

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て
- □徒歩や自転車利用も併用する

食事

- □持ち帰りや出前、デリバリーも
- □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ろう
- □料理に集中、おしゃべりは控えめに
- □お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

イベント等への参加

- □接触確認アプリの活用を
- □発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

（４）働き方の新しいスタイル

□テレワークやローテーション勤務　□時差通勤でゆったりと　□ オフィスはひろびろと
□会議はオンライン　□対面での打合せは換気とマスク

※　業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成

出典：厚生労働省HPより

「新しい生活様式」の実践例を参考に、競技に関わる部分以外でも
常に感染対策を意識し、生活に定着させていく必要があります。

合宿開催前の取り組み

①　合宿参加への自由意志と選手への配慮

- 新型コロナウイルス感染症を理由とした合宿参加の辞退を希望する場合はその希望を受け入れて、参加辞退したこと自体が今後の選手選考に影響を及ぼさず、その選手が次回以降に参加を希望した時は安心して参加できるように配慮します。

②　合宿へ向けて体調を整える

- 十分な睡眠と栄養をしっかりとること。
- 普段から個人的に対応可能な感染対策を徹底すること。
- 体調が悪い場合や、同居家族・身近な人に感染症疑いが生じた場合は参加を見送ること。

※　２週間の経過観察を経て体調不良がなければ参加することができます。

③　合宿開始２週間前から健康チェックを実施

＜　チェック項目一覧　＞

- 体温（起床時）
- 食欲の有無
- 咳、だるさ、味覚異常の有無
- 排便の有無
- 嘔吐の有無
- 腹痛の有無
- 同居家族の健康状態

合宿開催前の取り組み

＜　健康チェック表　＞

2020年度FIDバスケットボール日本代表合宿　健康チェック表

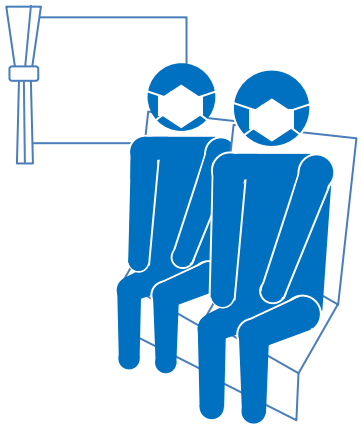
区分	選手氏名	平熱
男子／女子 ・ A／B 代表		℃

	合宿前　2週間							合宿前　1週間							合宿期間中		
	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）	/（ ）
体温（朝）	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
食欲 例）○…あり ×…なし																	
咳・だるさ・味覚異常など 例）咳が出る 身体がだるい ×…特になし																	
排便・回数 例）○…あり ×…なし △…下痢	（　回）	（　回）	（　回）	（　回）	（　回）	（　回）	（　回）	（　回）	（　回）	（　回）	（　回）	（　回）	（　回）	（　回）	（　回）	（　回）	（　回）
嘔吐 例）○…あり																	
腹痛 例）○…あり																	
同居家族の健康状態 例）祖父が風邪																	
その他 例）インフルエンザの予防接種を受けた																	
保護者サイン																	
連盟確認																	

移動・宿泊の感染対策

① 会話は必要最低限にする

充分な距離を保てない場合は特に必要最低限の会話に留める。

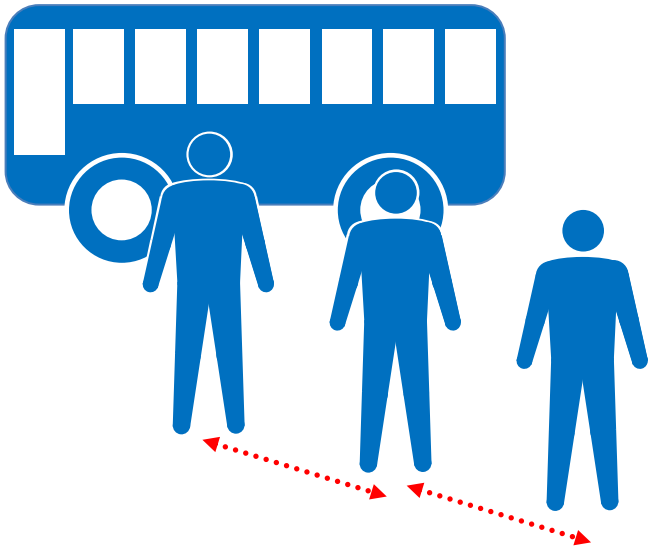


② 飲食を必要最低限にする

公共交通機関での移動中における食事は極力避け、水分補給など必要最低限なものに留める。

③ 関係者以外との接触を避ける

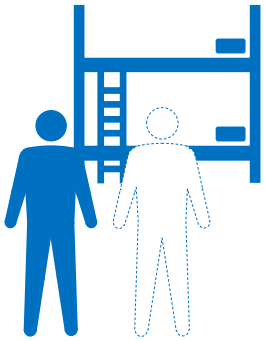
一緒に行動するグループでまとまり、関係者以外との接触を極力避けるとともに、チケットの購入時や乗り降りの際などの順番待ちで並ぶ場合は一定の距離を保つ。



移動・宿泊の感染対策

① 宿泊人数を調整する

宿泊が必要な場合は部屋の人数を通常の半数程度に減らし、自宅より参加が可能な場合は宿泊をしない。

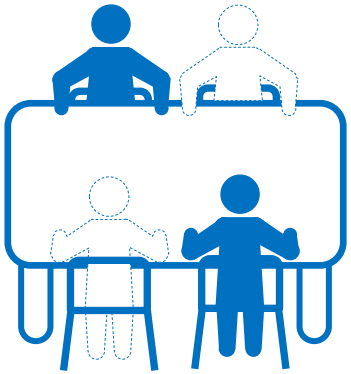


② 外出を最低限にする

不要不急の外出はなるべく控え、外出した際には手洗い・手指消毒を徹底する。

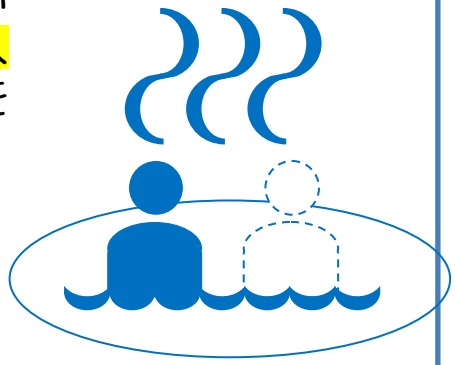
③ 対面での長時間接触を避ける

食事やミーティングでは対面で座ることを避ける。



④ 入浴する人数・時間を調整する

個室対応ができない施設では、同時に入浴する人数や時間を調整する。



移動・宿泊の感染対策

⑤　洗濯量を調整する

洗濯をする際は必要最低限にして個別で行う。複数名分まとめて洗濯をする場合は手袋を着用して行う。

※なるべく洗濯をしなくて済むように着替え等を準備してください。

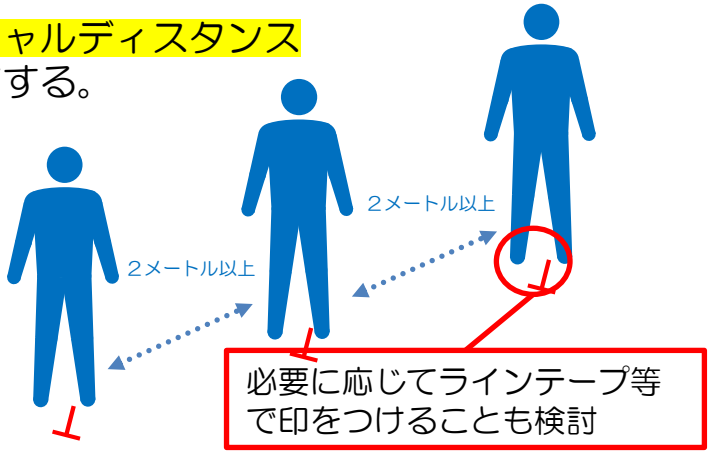
⑥　軽食・補食等の共有を避ける

軽食・補食やサプリメント類などを共有しない。

練習中の感染対策

① 充分なスペースを確保する

ソーシャルディスタンス
を徹底する。



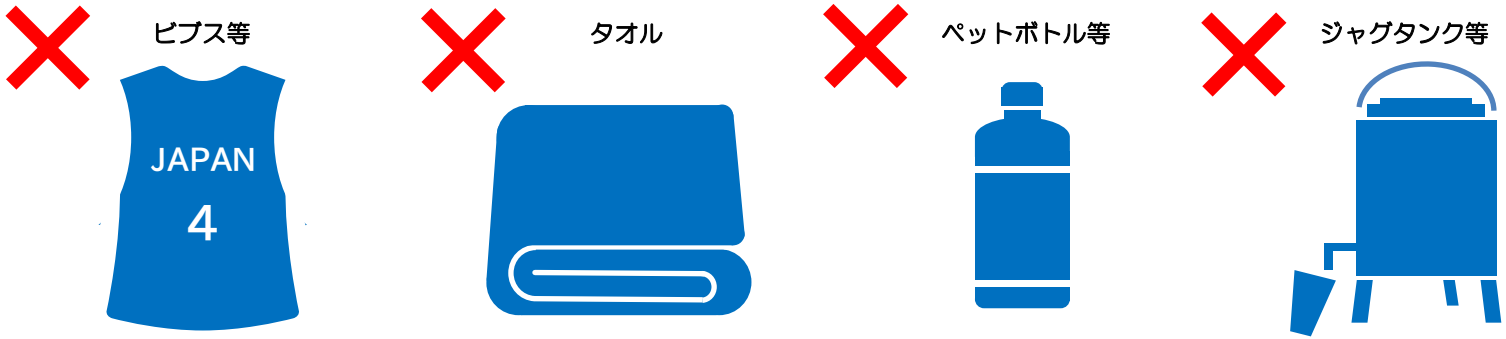
② 不要な身体接触を行わない

コミュニケーション
としての握手・ハイ
タッチなどは避け
る。

③ 備品などの共有をしない

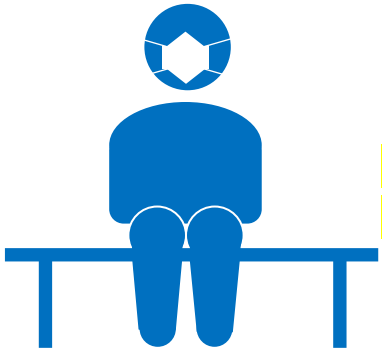
すべてにおいて選手個人専用のものを使用し、複数名での共有はしない。

例）



練習中の感染対策

④　マスクを着用する



プレーをしていない待機中については、可能な限りマスクの着用を心掛ける。

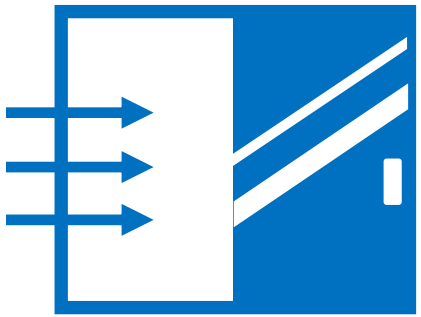
⑤　不必要に靴底を触らない

滑り止めにはシューダスターや濡らした雑巾などを利用する。

⑥　顔・目・鼻・口等を触らない

ボールやタイマーなどの共有物を触った場合は、必ず手指消毒をしてから触るようにする。

⑦　屋内換気を徹底する



窓を開けたり換気扇を利用したりして、常に、あるいは定期的に換気を行う。

練習中の感染対策

⑧　手指消毒を徹底する

掲示物等で手洗いや手指消毒を促す。

トイレ等でフロアの外に出た場合は、石鹸と水で３０秒以上手を洗い、もしくは手指の消毒を行う。

⑨　咳エチケットを徹底する

くしゃみや咳をする際には、咳エチケットに注意する。

例）ティッシュを使用する
肘や手で覆う。

練習中の感染対策

＜コーチ・スタッフ等について＞

- 常にマスクを着用する。

※透明マスクやフェイスシールドは効果について意見のわかれるところであり、基本的には不織布等の布製マスクを着用することとする。

- ホイッスルの使用を禁止し、代わりに人工的に音を鳴らせる機器を用いて対応する。

マスク等の扱い

プリーツ型マスク

立体型マスク

透明マスク

フェイスシールド

ホイッスル等の扱い

電子ホイッスル

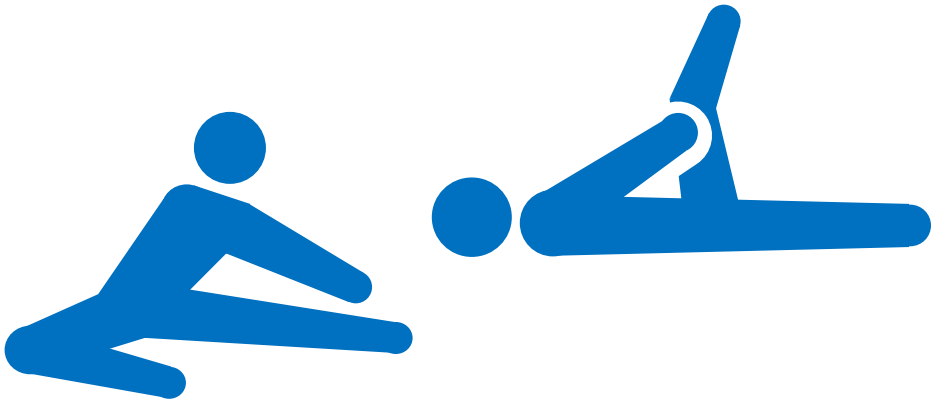
デジタイマー

ホイッスル

ケア・傷病対応

選手自身でも対応できる場合

可能な限りは選手自身でのセルフケアを指導・実施することで接触機会を減らす。

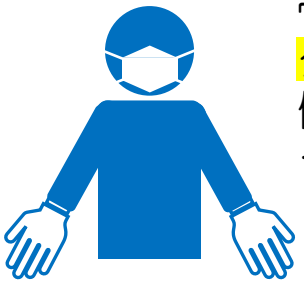


個別対応が必要な場合

個別のトレーニング指導については必要な距離を保つかパーテーションを利用して行う。

傷病が発生した際には・・・

帯同トレーナーがマスク・手袋を着用の上、傷病の評価・対処を行う。



練習後の感染対策

①　練習直後の感染対策

- 体調に異変がないか必ず確認する。
- 共有物の消毒を徹底する。
- 更衣室の利用する際は、密にならない人数で時間を調整する。
- 寄り道をせずに宿泊先・自宅へ迎い、なるべく早く入浴を済ませる。

②　体調記録の保存

万が一感染が発生した場合に備え、個人情報の取り扱いに充分注意しながら合宿の参加者から取得した書面や健康チェック表等の記録を少なくとも3ヶ月程度保存しておく。

③　体調の経過観察

合宿終了後、２週間以内に体調不良となった場合は必ず事務局まで連絡をする。

施設管理の感染対策

消毒の徹底

※　利用施設の対策方針に準ずる

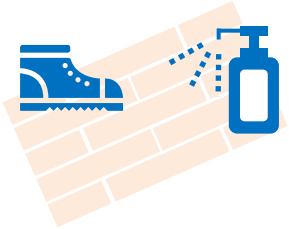
手指の消毒

体育館入館時は念入りに！

靴底の消毒

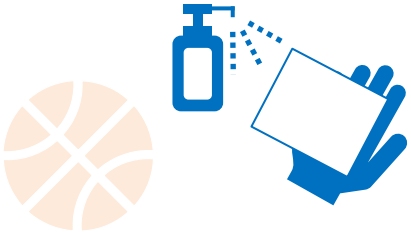
体育館入館時は念入りに！

フロアの消毒



練習開始前と終了後の１日２回

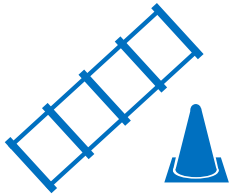
ボールの消毒



練習終了後に１日１回

※消毒用アルコールを布に含ませて
軽く表面を吹拭く。　(劣化を考慮)

トレーニング用具の消毒



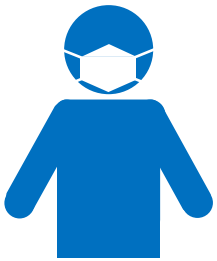
各選手専用にできるもの　…　貸出とし、選手個人で管理

選手全員で共有するもの　…　使用する前と後に消毒

施設管理の感染対策

その他・各種対策

スタッフのマスク着用

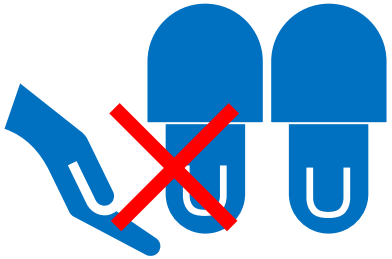


プラスチック手袋

必要に応じて着用

貸出の禁止

スリッパ等の貸し出しを禁止する。

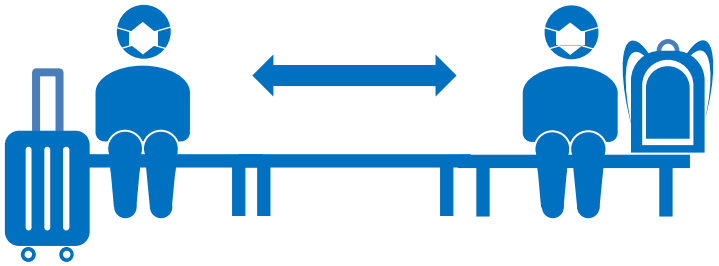


ゴミ処理

鼻水、唾液などが付いたごみは、ビニール袋に入れて密閉して縛り、ごみを回収する人は、マスクや手袋を着用する。

※　手袋着用できない時は必ず手洗いを行う。

体育館内の選手準備スペースの確保



十分な間隔をとった上で配置する。

清掃スケジュールを実施

使用前後のフロア清掃については、施設管理者に確認の上、適切な清掃を実施する。

清掃を行う際は、マスクや手袋を着用し、清掃前後は石鹸と水で30秒以上手を洗うか、もしくは手指の消毒を行う。

施設管理の感染対策

＜　清掃スケジュール　＞

2020年度FIDバスケットボール日本代表合宿　清掃スケジュール管理

日付	時間帯	体育館					トイレ			担当者
		ドアノブ	フロア	机・イス	照明等スイッチ	共有器具	ドアノブ	照明等スイッチ	水道蛇口	
／ ( )	AM練習前									
	AM練習後									
	PM練習前									
	PM練習後									
／ ( )	AM練習前									
	AM練習後									
	PM練習前									
	PM練習後									
／ ( )	AM練習前									
	AM練習後									
	PM練習前									
	PM練習後									
／ ( )	AM練習前									
	AM練習後									
	PM練習前									
	PM練習後									

※　次亜塩素酸ナトリウム水溶液、アルコールを噴射し、使い捨てペーパータオルでふき取る

合宿で感染の疑いが出た場合の対応

チームドクター、帯同トレーナーが初期対応をする

報告が必要な場合

- 37.5℃以上の発熱がある。
- 発熱の有無に関わらず、息苦しさ、強いだるさなどの症状がある。
- 生活を一緒に行う者に自宅待機者、感染者が出た。

＜対応フロー＞

チームドクター
帯同トレーナー

→ ヘッドコーチ
事務局

→ 保護者

→ 所属団体各所
・日本障がい者スポーツ協会(JPSA)
・日本パラリンピック委員会(JPC)
・日本バスケットボール協会(JBA)

※　検査結果が陽性の場合

→ 帰国者・接触者相談センター

→ ＰＣＲ検査等の実施

※　以降、受診先の指示に従う。

利用施設の方針に準じ、発生状況を考慮した上で、合宿継続・中止の判断をする。