

2020/8/23

関東大学女子バスケットボール連盟

## 感染拡大予防マニュアル

### ○はじめに

今春、世界的に流行した新型コロナウイルスの感染拡大により国民全員の行動が規制される事態となり、本連盟では選手権大会、新人戦を中止せざるを得なくなりました。

5月25日に緊急事態宣言は解除されましたが、感染の再度の拡大が懸念されております。また、各大学の活動も規制されている状況ですので、関東大学女子バスケットボール連盟としては今後、「JBA バスケットボール活動再開に向けたガイドライン」を遵守の上、連盟としての感染拡大防止対策を講じ、大会を開催していく方針です。

### ○感染予防についての基本的な事柄

1) 新型コロナウイルス (COVID-19) とは  
コロナウイルスには、一般の風邪の原因となるウイルスや、「重症急性呼吸器症候群 (SARS)」や 2012 年以降発生している「中東呼吸器症候群

(MERS) 」ウイルスがあり、現在流行しているのが「新型コロナウイルス (SARS-CoV2) 」です。

ウイルスは自分自身で増えることができず、粘膜などの細胞に付着して体内に入り込み増えます。健康な皮膚には入り込むことができず表面に付着するだけと言われています。表面についたウイルスは時間がたてば壊れてしまいますが、物の種類によっては 24 時間～72 時間くらい感染する力をもつと言われています。

流水と石けんでの手洗いや手指消毒用アルコールによって感染力を失わせることができます。

## 2) 感染様式

現時点では、飛沫感染（ひまつかんせん）と接触感染の2つが考えられます。

(1) 飛沫感染 感染者の飛沫（くしゃみ、咳（せき）、つば など）と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

※感染を注意すべき場面：屋内などで、お互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすとき

(2) 接触感染 感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが付きます。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接接触しなくても感染します。

※感染場所の例：電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど

(首相官邸ホームページ「新型コロナウイルス感染症に備えて（令和2年7月3日更新）」より

### 3) 感染を予防するために

感染を予防するためには、基本的な感染予防の実施や不要不急の外出の自粛、「3つの密」を避けること等が重要です。

これまでに国内で感染が確認された方のうち重症・軽症に関わらず約80%の方は、他の人に感染させていない一方で、一定の条件を満たす場所において、一人の感染者が複数人に感染させた事例が報告されています。集団感染が生じ

た場の共通点を踏まえると、特に、1. 密閉空間（換気の悪い密閉空間である）、2. 密集場所（多くの人々が密集している）、3. 密接場面（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や共同行為が行われる）という3つの条件のある場では、感染を拡大させるリスクが高いと考えられています。

また、これ以外の場であっても、人混みや近距離での会話、特に大きな声を出すことや歌うことにはリスクが存在すると考えられています。激しい呼気や大きな声を伴う運動についても感染リスクがある可能性が指摘されています。

多くの場合、ライブハウス、スポーツジム、医療機関、さらに最近になって繁華街の接待を伴う飲食店等におけるクラスターでの感染拡大が指摘されています。

### 3 - 1) 具体的の方法

飛沫に含まれる新型コロナウイルスや、手や身の回りのものに付着した新型コロナウイルスが、人の口や鼻、眼などから入って感染します。したがって、感染を予防するためには、手洗いや身の回りのものに付着したウイルスの数を減らすことが有効です。

#### (1) 手洗い

まず、ウイルスは水で洗い流すことでかなり数を減らすことができます。新しい生活様式で、帰宅後の手洗いやシャワーをお勧めしているのはそのためです。石けんと流水による手洗いをを行うことが最も重要です。手指に付着しているウイルス量は、流水による15秒の手洗いで1/100に、石けんで10秒もみ洗いし流水で15秒すすぐと1/10,000に減らすことができます。

手洗いがすぐに出来ない状況では、アルコール消毒液（濃度70%～95%のエタノール）（※）も有効です。一方で、次亜塩素酸ナトリウム（いわゆる塩素系漂白剤）は、危険ですので、手指には用いないでください。

## （2）身の回りのものの消毒・除菌

熱水、次亜塩素酸ナトリウム（いわゆる塩素系漂白剤）、アルコール消毒液による消毒をおすすめします。

これ以外で、家庭などで身近なものとしては、界面活性剤（いわゆる住宅用・台所用洗剤）でも、効果が期待できます。新型コロナウイルスに対して有効な界面活性剤としては、6月25日現在、9種類が新型コロナウイルスの量を減らせることが報告されています。

また、一定濃度以上の「次亜塩素酸水」が新型コロナウイルスの量を減少させることが独立行政法人製品評価技術基盤機構（NITE）にて確認されました。目に見える汚れをあらかじめ落とした上で、1. 拭き掃除には、有効塩素濃度

80ppm 以上の次亜塩素酸水を使い、十分な量の次亜塩素酸水で濡らすことで、

2. 次亜塩素酸水の流水で掛け流す場合は、有効塩素濃度 35ppm 以上のもので 20 秒以上掛け流すことでウイルスの量が減らせるとされています。いずれの場合も、次亜塩素酸水が残らないよう、きれいな布やペーパーで拭き取ってください。

(厚生労働省ホームページ「新型コロナウイルスに関する Q & A」より)

ここまでお読みいただいて、バスケットボールという競技のリスクについてご想像いただけたかと思います、

バスケットボールは「激しく運動し、人と密接して、大きな声を出す」競技です。大会開催にあたり、少しでも感染リスクを下げるため、主催者と参加者が協力してすすめていくことが必須になります。

## ○日常の生活について

### 1) 日常生活の記録

現在のような感染状況下では、日常生活においても感染のリスクは避けられません。無症状の感染者やドアノブ、エレベーターの手すりなどを介してウィルスと接触してしまうことは考えられます。

外出時はマスクを着用し、必要以外のものに手を触れないようにきをつけてください。

帰宅直後の手洗い、うがいをしっかり励行し、清潔でない状態の手で顔にふれたりしないようにしましょう。

#### 1 - 1) 行動の記録

いつ外出し、そのような交通機関を利用してどこに行ったのか？しっかり記録しましょう。行動記録アプリや感染者との接触の可能性を教えてくれる c o c o a などのアプリの活用は便利です。

#### 1 - 2) 体温の記録

毎朝、起床時に体温を測定しましょう。通常とは違う体温の上昇があった場合は注意が必要です。

#### 1 - 3) 体調の記録

咳、のどの痛み、倦怠感、味覚や臭覚の異常、頭痛など症状があった時は記録しておきましょう。

通常と違う体温上昇、すこしでも感じる体調の変化など、身体からのサインをみのがさないようにしてください。そして、そういうサインを感じたら、練習や試合への参加はもちろん、外出は控えましょう。以前は「多少の体調不良をおして参加する。」ことは是とされましたが、今は厳禁です。「休む勇気」をもってください。それがご自分やお仲間を守ります。

## ○大会開催の留意点

### ●事前の対応

関東大学女子バスケットボール連盟（以下関東女子連盟とする）は、会場において感染対策に向けた準備を行うと共に、参加チームに対して感染防止のために選手・スタッフが遵守すべき事項を明確にして事前に連絡し協力を求めることが重要です。主催者及び参加チームはそれぞれ感染対策責任者を設置し、事前・事業実施中・事後にお互いが連絡を取り合える環境を構築してください。

#### (1) 会場への移動

県内・県外の移動については、政府あるいは各自治体の方針に従うが、いかなる移動手段においても、ソーシャル・ディスタンスに留意すべきです。

(2) 大会/イベントに参加できる人

イベント参加の必要性に応じて、“必須”“非必須”というように人員をグループ分けする。

グループ 1 (必須): 選手、コーチ、審判、大会スタッフ、メディカルスタッフ、警備

グループ 2 (望ましい): メディア

グループ 3 (非必須): 観客、飲食の販売員/セールス

政府や各自治体が、大勢の集まるイベントに関しての制限を解除するまでは、グループ 1 と 2 に含まれる人だけがイベントに参加することができる。

「感染の影響を受けやすい人」は、活動レベル 1 と 2 の期間中は、練習、コンディショニング、試合や大会に参加すべきではない。

活動レベル 3 と 4 の期間中は、リスクを理解した上で任意で参加すること。

なお、活動レベルは以下に記載する。

**活動レベル 自都道府県の状態**

**他都道府県の状態**

|       |        |
|-------|--------|
| レベル 1 | 特定警戒   |
| レベル 2 | 感染拡大注意 |

|      |                      |                      |
|------|----------------------|----------------------|
| レベル3 | 感染拡大                 | 政府の3区分が混在            |
| レベル4 | 感染観察                 | 各都道府県が感染観察           |
| レベル5 | 全都道府県が感染観察に該当し<br>ない | 全都道府県が感染観察に該当<br>しない |

### (3) 参加者への連絡事項

関東女子連盟が参加予定チームの選手/スタッフや講習会参加者に対して  
事前に求める感染拡大防止のため の措置として、以下の項目が挙げられま  
す。関東女子連盟の感染対策責任者は参加予定チームの感染対策責任者や参  
加者に対して、以下の項目を競技会/講習会開催前に伝えてください。また  
運営に関わる役員、会場スタッフ、ボランティア、その他関係者全員に対し  
ても同様に事前伝達してください。

#### ① 以下の事項に該当する場合の自主的な参加の見合わせ（イベント等当日

にチェックリストにて確認）

体調が良くない場合（例:発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）

同居家族や身近な人に感染が疑われる方がいる

過去 14 日以内に政府から入国制限、入国後の観察機関を必要とされて

いる国、地域等への渡 航または当該在住者との濃厚接触がある場合

- ② 大会等参加者全員のマスク着用
- ③ 関東女子連盟が示す注意事項の遵守
- ④ 試合終了後に新型コロナウイルス感染症を発症した場合の速やかな報

告

- ⑤ 大会実施中は可能な限り行動記録を記載（感染者発生発覚の際の濃厚接触者特定に役立ちます）

#### (4) 監督会議/代表者会議

監督会議/代表者会議は事前にオンラインで開催します。

#### (5) 運営に関わる注意事項、チームへの依頼事項

以下の項目をお伝えします。

- ・ 試合前、試合後に相手チーム、審判との握手は実施しない
- ・ 両チームベンチへの挨拶を実施しない
- ・ 円陣はしない
- ・ 倒れた選手に手を貸さない
- ・ ハイタッチ、抱擁を行わない
- ・ 咳エチケットを守ること

- ・ボトルを共有しないこと
- ・タオルを共有しないこと
- ・コート上でチームメイト、審判と会話する際にもお互いの距離について配慮すること
- ・ベンチではマスクを着用し、会話を控えること

## ●事業実施中の対応

### 競技会会場における感染対策

- ・マスクの着用やソーシャル・ディスタンス確保の徹底、基本的な衛生エチケットを遵守する。
- ・審判や会場ボランティア(モッパー等)はマスク等の顔を覆うものを着用することが望ましい。
- ・手指消毒液など、試合や練習では広く使用ができるように準備し、参加者/選手、コーチ、審判は頻繁に手洗いを実施する。
- ・ボールやその他の備品も頻繁に消毒すべきである。

※バスケットボールの消毒に関しては、ボールそのものの劣化を招く可能性があると言われて います。詳しくはお使いの各ボールメーカーの「お手入れ方法」に従って下さい。

- ・審判は笛の代わりに、電子ホイッスルを使用しても良い
- ・試合前後または試合中に、握手、ハイタッチ等の接触は避ける。

#### (1) 諸室等

大会で使用する諸室等において、以下の対応を行います。

- ・各部屋にアルコール消毒液を設置する。
- ・全てのドア及び窓を開け、3つの密が発生する環境を阻止し、ドアノブを介した接触感染を防ぐ。
- ・ドリンクを冷やすためのアイスボックス・イベントクーラーは使用しない。
- ・座席を設置する際に前後左右 1.5～2m 間隔を空け、お互いが正面に座らないよう配慮する。

#### (2) 手洗い場所

大会参加者や関係者が手洗いをこまめに行えるよう、以下の対応を行う。

- ・手洗い場にはポンプ式の液体または泡石鹸を用意する。
- ・「手洗いは 30 秒以上」等の掲示をする。
- ・手洗い後に手を拭くためのペーパータオル（使い捨て）を用意する。  
(布タオルや手指を乾燥させる設備については使用しないようにすること。)
- ・アルコール消毒液を設置する。

### (3) トイレ

トイレについても感染リスクが比較的高いと考えられることから、以下の対応を行います。

- ・便器のふたを閉めて汚物を流すよう表示する。
- ・手洗い場にはポンプ式の液体または泡石鹸を用意する。
- ・「手洗いは 30 秒以上」等の啓示をする。
- ・手洗い後に手を拭くためのペーパータオル（使い捨て）を用意する。

（布タオルや手指を 乾燥 させる設備については使用しないようにすること。）

### (4) 更衣室・ロッカールーム

競技会で更衣室やロッカールームを使用する場合、感染リスクが比較的高くなります。以下の準備を行ってください。

- ・広さにはゆとりを持たせ、利用者同士が密になることを避けること。
- ・ゆとりを持たせることが難しい場合は、一度に入室する利用者の数を制限する。
- ・室内またはスペース内で複数の利用者が触れると考えられる場所（ドアノブ、ロッカーの取手、 テーブル、 イス等）については消毒する。
- ・換気扇を常に回す、2 つ以上のドア、窓を常時開放して換気を行う。

**【更衣室利用者の注意事項】**

- ・利用者はマスクを着用し、会話を小限に留める。
- ・利用者はロッカールームの滞在時間を短くするため着替えに限定する。
- ・利用者はシャワーを交代で使用し、密集を避ける。

(5) 審判控室 以下の準備を行ってください。

- ・広さにはゆとりを持たせ、審判員同士が密になることを避ける。
- ・室内又はスペース内で複数の参加者が触れると考えられる場所（ドアノブ、ロッカーの取手、 テーブル、 イスなど）について消毒する。
- ・換気扇を常に回す、2つ以上のドア、窓を開放して常時換気を行う。

**【審判員の注意事項】**

- ・審判員はマスクを着用し、会話を小限に留める。
- ・審判員はロッカールームの滞在時間を短くするため着替えに限定する。
- ・審判員はシャワーを交代で使用し、密集を避ける。
- ・審判員同士のミーティングは会場で 3密とならないスペース等を探して実施する。

## (6) サイドライン/ベンチ

同会場で複数試合を行う場合は、試合終了毎にベンチの消毒を行ってください。  
以下の対応を留意し、準備してください。

- ・ サイドライン/ベンチにおいても適切なソーシャル・ディスタンスを試合中に確保しなくてはならない床にマークなどをつける事で、選手やコーチのソーシャル・ディスタンスを保つ事を促す。

## (7) 来場者の対応

観客を入れる、又は限定的に入れる判断は、開催自治体の方針、体育館の状況に従って決定します。

### ● 事後の対応

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十分注意しながら、イベント等当日の参加者から取得した書面や健康チェックシートを、保存期間（少なくとも 3 ヶ月）を明記した上で保存しておくようにしてください。

また、試合終了後に、参加者から新型コロナウイルス感染症を発症したとの報告があった場合や地域の生活圏において感染拡大の可能性が報告され

た場合の対応方針について、開催自治体の衛生部局と予め検討しておくことが必要です。

参考:体調チェック用 QR コード

<https://forms.gle/qRaHz2tuKMazJGP8A>

