

# バスケットボールの新しい活動様式

## (New Normal in Basketball Activity)

### はじめに

ここでは、チームメンバーとの「濃厚接触」を避けながら、安全に練習を再開し、チームが公式戦に出場できるようになるまでの具体的な活動様式を示します。

「JBA バスケットボール活動再開に向けたガイドライン（手引き）第1版（2020/6/8）※1」（以下、ガイドラインとする）を徹底するためにどうしたらよいかを具体的に示しています。感染予防の指針は、国立感染症研究所感染症疫学センター（2020/4/20版）にしたがっています。そのため新たな指針が出た場合は、その指示にしたがうようにしてください。

※1 [http://www.japanbasketball.jp/wp-content/uploads/JBA\\_Guideline\\_tebiki\\_20200608.pdf](http://www.japanbasketball.jp/wp-content/uploads/JBA_Guideline_tebiki_20200608.pdf)

なお、ここで示す活動様式は、感染拡大の確率を下げるためのものです。「濃厚接触者」の認定は、あくまで保健所が全ての状況を総合的に判断して認定するものです。したがって、本活動様式を実行していても「感染の可能性はある」ことを申し添えます。

### 1. バスケットボールの段階的活動プラン

図1にバスケットボールの段階的活動プランを示しました。



図1. バスケットボールの段階的活動プラン

(アメリカ疾病予防センターのものをバスケットボール用に改変)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/youth-sports.html> (2020/6/27  
閲覧)

自宅での自主練習の場合は、感染のリスクはほとんどありません。しかし、チーム練習が始まると徐々に感染のリスクが高まっていき、移動を伴う遠征や大会出場の際には細心の注意が必要となります。

## 2. ガイドラインの徹底

ガイドラインは、図1のような段階を踏んで、感染対策とともにケガ防止対策が記載されています。しっかりと、ガイドラインの内容を理解して徹底してください。チェックリストや各種記録用紙も掲載されています。バスケットボール活動全ての場面で、日々の記録をしっかりとつけて保存してください。大会に参加するためには、感染予防に留意して適切な練習過程を経ているかどうかを証明する必要があります。

## 3. 各自の権利を守る

チームメンバーの一員だとしても、個人の権利が優先します。恐怖の感じ方は個人によって異なります。自分が大丈夫だからと言って他の人も大丈夫だとは限りません。正しい知識と理解を持ってウイルスを恐れながら慎重に行動することが求められています。「大丈夫だよ！」と言って正しく恐れずに行動する人がいた時、メンバーがチーム活動から離れる権利を持っていることをチーム全員が理解してください。チームメンバーに異変があった時は、そのメンバーを疑うのではなく、チームの活動を見直してください。

## バスケットボール活動中の濃厚接触について

### 1. 「濃厚接触」とは何か？

国立感染症研究所感染症疫学センターが2020年4月20日に公表した「濃厚接触」の定義は次のとおりです。

「濃厚接触者」とは、「患者（確定例）」の感染可能期間に接触した者のうち、次の範囲に該当する者。

患者（確定例）と同居あるいは長時間の接触（車内、航空機内等を含む）があった者  
適切な感染防護無しに患者（確定例）を診察、看護若しくは介護していた者  
患者（確定例）の気道分泌液もしくは体液等の汚染物質に直接触れた可能性が高い者  
その他：手で触れることの出来る距離（目安として1メートル）で、必要な感染予防策なしで、「患者（確定例）」と15分以上の接触があった者（周辺の環境や接触の状況等個々の状況から患者の感染性を総合的に判断する）。

このうち「必要な感染予防策」とは何かについて、厚生労働省健康局結核感染症課が2020年4月21日に次のように説明しています。

濃厚接触者に該当するかの判断は、周辺の環境や接触の状況等個々の状況に応じて行われることになるが、必要な感染予防策とは、飛沫感染予防として患者が適切にマスク（現状においては、布マスク含む）を着用していること、接触感染予防として患者が接触者との面会前に適切に手指消毒が行われていることをいう。

## 2. バスケットボール活動場面での濃厚接触とは

世界保健機関（WHO）では、バスケットボール競技は感染リスクの低い種目に位置づけられていますが、アメリカ疾病予防管理センター（CDC）では、レスリングと並んで密着する種目とされています。

バスケットボールは身体接触が禁じられているスポーツですが、実際には 1m以内に近づいて敵味方が身体接触する場面が出てきます。このとき、2人が組み合う競技のように「気道分泌液もしくは体液等の汚染物質に直接接触する可能性」があります。

そのためガイドラインではチームメンバーが感染していない状態が確認できるまで（最低2週間）は、コンタクトありの練習をしないで、少人数でのグループ練習から始めるように示されています。

それでも日常生活においていつ感染してしまうか分かりません。コンタクトありの練習やゲームの際は、「必要な感染予防策」を講じる必要が出てきます。ダミーを置くなどの対人練習の場合は運動量の少ない方がマスクを着用できます。スクリーンやゲームになると運動量が増すため、マスクを着用していると過呼吸や熱中症になってしまいます。

マスクを着用しないで「濃厚接触」を避けるためには、15分以上スクリーンやゲームを継続しないことが重要です。例えば、公式戦の場合、各クォーターでタイマーの計時が5分経過した時点でオフィシャルタイムアウトを入れ、その間、適切な感染予防策を講じるなどの工夫をすることで、仮に選手交代がなかった場合でも、15分以上の接触を避けることができます。練習中のゲームの場合は、5分（タイマー計時の場合なので、流しの場合は実質10分）毎に休憩を挟み手指消毒などの対策を講じていれば、感染リスクを下げるすることができます。

## バスケットボールの新しい活動様式

### 1. 新しい生活様式（New Normal）とは

厚生労働省が2020年5月4日に示した「新しい生活様式」をバスケットボール活動に当てはめてみましょう。

#### バスケットボールの新しい活動様式（New Normal in Basketball Activity）

感染防止の3つの基本：

- ① 身体的距離の確保、②コート外でのマスクの着用、③手洗い・うがい

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 屋外でできる練習は屋外で実施する。冷房付きの体育館はこまめに換気する。
- 会話をしている際は、可能な限り真正面を避ける。
- 得点係・モップ係などのときやミーティングのときは、マスクを着用する。
- 休憩中は順番にまず手や顔を洗う。タオルやドリンクの共有を避ける。
- 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指導者がいる場合は、プレイヤーが体調管理をより厳重にする。

## 2. 飛沫防止のために

さらに、できるだけ飛沫を防止するために、次のことに留意しましょう。

- (1) 体力をしっかりと回復させてから身体接触（コンタクト）を伴う練習をする  
十分な体力が回復していない間は、呼吸が荒くなり、飛沫が拡散する可能性が高まります。十分にプレイヤーの体力が回復してから、コンタクトを伴う練習を行ってください。
- (2) 大声を自粛する  
練習中にプレイヤーに大声を出すことを要求する指導者がいましたが、感染予防の観点から自粛してください。指導者が練習中に個々のプレイヤーに近づいて指示を出す場合は、マスクをした上で向かい合わないよう横並びで前を向いて話してください。ゲーム中ベンチからの指示の際に大声を出す指導者もいましたが、感染予防の観点から自粛してください。ベンチメンバーからの大声による声援も自粛してください。
- (3) ベンチやコートサイドに長時間いる場合はマスクを着用する  
チームベンチや練習に参加していないプレイヤーがコートサイドで待っている間や得点係・モップ係などを行っている時は、マスクをしてください。
- (4) 長時間のミーティングはネットワークで行う  
練習の前後にミーティングを行う場合は、マスクをして2mの距離を空けましょう。ミーティングが10分以上続きそうな場合は、ネットワークで行いましょう。

## 3. コンタクトありの練習での留意点

- (1) マスクをしたダミーの人を相手にする  
コンタクトありの練習では、運動負荷の少ないダミーを立てて行うなどの工夫が必要です。ダミーはマスクを着用し、熱中症や過呼吸にならないように、頻繁に交代したり、短時間で休憩を挟んだりするなどの工夫をしてください。  
ダミーに立つ人は、手足に飛沫が付着する可能性があることを十分に理解しておく必要があります。高齢の指導者はリスクが高くなりますので、感染予防に十分留意してください。
- (2) マスクを着用できない場合は、同じメンバーで5分（実質10分）以上継続させない  
敵味方の両方に運動負荷を必要とし、マスクを着用できない場合は、同じ組み合わせ（マッチアップ）で5分（実質10分）以上継続して練習やゲームをすることのないよう留意してください。
- (3) 1プレー毎に手指消毒をする  
マスクなしでの練習の場合、飛沫が手や衣服に付着します。そのまま、顔の汗を拭いたり髪をかき上げたりすると目や口からウイルスが取り込まれる可能性があります。練習の際は、マネージャーがスプレー式の消毒液を手にして、1プレーが終わって次の順番を待つプレイヤーの手指消毒を習慣づけるようにしてください。
- (4) プレー中に衣服で顔を拭かない  
マスクなしでの練習の場合、飛沫が衣服に付着するので、Tシャツの裾や袖で顔を拭くと目や口からウイルスが取り込まれる可能性があります。衣服で顔を拭くことは避け、こまめにタオルで汗を拭うようにしてください。どうしても口元を拭きたい時は、Tシャツの襟の内側で拭うようにしてください。
- (5) こまめに休憩をとり感染予防策をとる  
本格的な3対3～5対5（スクリメージ）の場合は、5分（実質10分）経過した時点で休憩をとり、水分補給の前に、汗や飛沫を拭き取り、手指消毒を含む感染予防策を講じてください。
- (6) 水分補給とうがいを習慣づける  
30秒ほどの短い休憩の場合、手指消毒をした上で水分補給をします。仮に口の中にウイ

ルスが付着したとしても水と一緒に胃の中に入れてしまえば、胃液によってウイルスは死滅します。3分ほどの休憩の場合は、手指消毒をした上で「うがい」をしましょう。「うがい」によってウイルスを排出するだけでなく、飛沫に含まれるウイルス量を減少させる効果が報告されています。

#### 4. 3密（密閉、密集、密接）を避ける

##### (1) 換気をする

窓を空けて換気をしましょう。冷房の効いている体育館の場合、30分に一度5分程度の換気を心がけましょう。

##### (2) 同時に体育館で練習する人数を制限する

2m以上の距離を空けて個人練習を行うには、コート上に縦8区画、横5区画（一般正規コートの場合、3.5×3.0m）のグリッドを想定し、同時に40人まで配置することが可能です。しかし、ボールを使ったドリブル練習などで動く範囲を広げるとを想定すると、縦4区画、横5区画（7.0×3.0m）か縦5区画、横3区画（5.6×5.0m）ぐらいの広さが必要です。

したがって、1つのコートで同時に実施することができる人数は、15人～20人が適切です。これ以上の人数になる場合は、グループ分けをして、屋外施設やトレーニング施設を併用し、時間帯をずらすなどの工夫をしてください。

##### (3) 練習の仕方を工夫する

いかなる時でも、身体的距離を保つことができるように訓練することが必要です。しかし、練習方法によっては物理的に2m以上の距離を保つことができなくなることもあります。一つひとつの練習のやり方を工夫してください。

##### (4) 並ぶ場所やローテーションを工夫する

コート内で実際に動き回っている時よりも、コートサイドの待ち時間や列を作って順番を待っている場面の方が、感染のリスクが高くなります。常に2m以上の距離を空けて、コートサイドで待っていたり、並んでいたりできるような、並び方や練習方法を工夫してください。

例えば、従来の練習でサイドラインと体育館の壁の間に並んでいたような練習の場合、フリースローラインからスタートして一方向で終わり、サイドラインの外をゆっくり歩いて帰ってくるなど、余裕を持って並ぶことができる工夫をしてください。

### 大会参加に向けて

JBAが示している活動レベル1～5は、競技会や講習会を実施する際の判断基準です。8ページ以降に「Ⅱ. トレーニング・活動における留意点」が示されています。ガイドラインにしたがって、活動レベルに応じて、それぞれのチームの活動内容を判断してください。

しかし、いくら自分たちのチームでクラスターを発生させない工夫や努力をしても、大会に参加した相手チームに無症状の感染者がたくさんいたら、感染のリスクは高まってしまいます。お互いのチームが共に感染予防に留意して普段の活動を行っていることが、安心して大会に参加するためのマナーです。ここでは、練習再開からゲームまでに留意することを示します。

#### 1. チームメンバーに応じた準備期間

バスケットボールはゲーム中、時計が止まった時に何回でもチームのメンバーを交代させることができるスポーツです。適切なコーチがベンチメンバーを含めて、個々のプレイヤーのコンデ

イションに応じてメンバーチェンジができるチームとそうでないチームとでは、公式戦出場までの道のりは異なります。

メンバーが5人しかいないチームの場合は、メンバーチェンジはできませんから、5人がフルゲームを戦い抜くだけの体力を養成してからでないとゲームを実施することはできません。ガイドラインの練習再開例は、10～12人のメンバーがスタメンを中心にベンチメンバーも最低3～5分はゲームに参加することができるようなチームを想定しています。

したがって、メンバーが少ない場合は、大会までの準備期間が延びます。また、ゲームの度毎にベンチ入りメンバーを全員交代させることができるぐらい人数が多いチームの場合は、その期間を短縮することができます。

## 2. 公式戦に出場するための最低条件

### (1) コンディションチェックリスト※<sup>2</sup>を毎日つけること

JBAが作成したコンディションチェックリストをチームメンバー全員が毎日欠かさず記録している必要があります。大会に提出する書類の期間は最低2週間となっていますが、練習再開直後からきちんと記録を全員が継続してつけていることが大切です。

プロ野球やJリーグのようにPCR検査を定期的実施することはできませんので、日頃の体調の変化をしっかりと管理しましょう。それができないチームは公式戦に出場する資格はありません。穴の空いたバケツで水を組むのと同じで、チーム内の誰か一人でも記録が欠けていたら意味がなくなってしまいます。

ほんのちょっとした変化を見逃さず、何か体調の変化があったら勇気を持って休むことが最も重要なことです。アスリートは自らのコンディションに敏感でなければなりません。

※<sup>2</sup> <http://www.japanbasketball.jp/wp-content/uploads/01-Condition.pdf>

### (2) アプリを活用する

チームメンバー全員の記録をしっかりと管理し、いつでも提示できるようにしておくことが大切です。そのためには、携帯電話などで簡単に入力することができるアプリを活用してください。マネージャーの力量が問われています。チームメンバー全員の健康管理をしっかりと行い、感染者がチーム内から出た場合でも、保健所の方にきちんとデータを提供できるようにしておくことが、感染拡大を防止する有効な手立てです。

### (3) 会場への移動中の感染リスクを低くする

公共交通機関での移動の際には、各自が十分な感染予防策を講じておくことが必要です。マスク着用はもちろんのこと、余計なものに触れないように気をつけましょう。

会場までの条件によっては、チームで1台のバスに乗って移動することもあるでしょう。その場合は、あいだを空けて座ることや、窓を空けたり定期的に休憩をとったりするなど、感染のリスクを低くしましょう。もちろん、飲み物やお菓子を複数人で分けて飲んだり食べたりするなど、感染リスクが高まります。

## 参考資料

### ●Considerations for Youth Sports (2020/6/29 版)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/youth-sports.html> (2020/6/29 閲覧)

### ●Youth Sports Program FAQs | CDC (2020/6/23 版)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/youth-sports-faq.html> (2020/6/29 閲覧)



●Youth Sports: Tips to Protect Players from COVID-19 (2020/6/15 版)  
[https://www.youtube.com/watch?v=smeU7L7\\_6Xc&feature=emb\\_rel\\_end](https://www.youtube.com/watch?v=smeU7L7_6Xc&feature=emb_rel_end) (2020/6/29 閲覧)

以 上

監修 順天堂大学医学部附属練馬病院  
救急・集中治療科 助教  
感染対策委員会 副委員長  
小 松 孝 行

文責 茨城大学人文社会科学部 教授  
加 藤 敏 弘