

ハンドボール競技における

# 活動再開に向けたガイドラインの作り方

新型コロナウイルス対策

---

公益財団法人 日本ハンドボール協会  
指導普及部 育成委員会  
(小学生・中学生専門委員会)

2020年5月26日

# ガイドラインの作成に当たって

---

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、ハンドボールの活動も自粛が続いていましたが、全国で緊急事態宣言が解除されるなど、活動再開の目処が見え始めてきました。今後、様々な地域で徐々に活動が再開されると思いますが、安全に競技を再開させるためには、十分な感染予防や選手の健康管理に関する共通の認識が必要です。各チームの活動再開に向けたガイドライン作りにどうぞお役立てください。

# 練習再開に向けて

---

- ・練習再開に向けては、活動再開の根拠を定め慎重に判断する。
- ・チームの所属する都道府県、市町村の方針に従って再開を判断する。
- ・他のチームとも情報交換をして慎重に再開の判断を行う。
- ・公共体育施設等を使用する場合は施設のガイドラインに沿って活動する。
- ・チームでのガイドラインも定め、選手の衛生管理を徹底しながら活動する。
- ・保護者にも十分な説明を行い、必要があれば家庭での協力も依頼する。  
(家庭での体調管理や検温、移動時の配慮など)

# 練習再開の根拠となる判断基準の例

地域の感染レベル	身体的距離の確保	感染リスクの高い 教科活動	部活動 (自由意思の活動)
レベル3 特定(警戒)都道府県	できるだけ2m程度 (最低1m)	行わない	個人や少人数での リスクの低い活動で 短時間での活動に限定
レベル2 感染拡大注意都道府県	できるだけ2m程度 (最低1m)	リスクの低い活動から 徐々に実施	リスクの低い活動から 徐々に実施し、教師等が活 動状況の確認を徹底
レベル1 感染観察都道府県	1mを目安に 学級内で最大限の 間隔を取ること	十分な感染対策を 行った上で実施	十分な感染対策を行った 上で実施

学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル  
「学校の新しい生活様式」「新しい生活様式」を踏まえた学校の行動基準

令和2年5月22日 文部科学省

# 練習計画

---

- ・地域の感染レベルを考え、段階的に計画していく。
- ・選手の体力の回復具合を考え、段階的に計画していく。
- ・地域の自治体から出される情報を適宜確認し、柔軟に対応する。

# 段階的練習計画(例)

## 第1段階 個人トレーニング

フィットネストレーニング(ストレッチ・ランニング・筋トレ)、個人スキル(ステップ・ハンドリング等)



## 第2段階 グループ練習(2~4人程度)

接触のないキャッチボール、シュート練習などから始める。屋外での活動から始めるのが望ましい。



## 第3段階 チーム練習(対人練習なし)

十分な感染対策をしながら練習を行う。選手の体調や感染レベルに留意し、徐々に強度を上げていく。



## 第4段階 チーム練習(対人練習あり)

段階的に対人練習を実施する。試合形式の練習も徐々に増やしていく。

# 練習時の確認事項

---

- ① 身体距離の確保
- ② マスクの着用
- ③ 手洗い
- ④ 咳エチケット
- ⑤ 換気
- ⑥ 3密の回避（密集/密接/密閉を避ける）
- ⑦ 体調管理
- ⑧ 移動時の配慮

以上のことを踏まえ、練習時のガイドラインを作成したうえで活動を再開する。

## <参考例>

安全に運動・スポーツをするポイントは？（スポーツ庁）

スポーツ活動の再開に関する感染拡大予防ガイドラインについて（スポーツ庁）

新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」（厚生労働省）

# 練習時のガイドライン（例）

---

## <参考例>

### 1 練習再開に向けての注意

- ・練習参加について、保護者と本人の意思の確認をお願いします。
- ・同居の家族にお年寄りや通院中の病人がいる場合や医療従事者等がいるなど家庭の状況を考え慎重に判断する。
- ・練習は極力屋外の活動から始める。 ・練習強度は徐々に上げていく

### 2 家庭へのお願い

- ・毎日の健康観察と検温をお願いします。（体温が37度以上ある場合や喉の痛み等の体調不良の場合は参加を見合わせる）
- ・こまめな手洗いやうがいの徹底をお願いします。

### 3 練習について

#### (1) 練習会場までの移動

- ・マスクの着用 ・空いている車両での移動

#### (2) 施設利用時の注意

- ・受付に手指消毒液を設置する ・手の触れるノブ等は消毒する ・窓を開放し換気を行う ・更衣室は密にならないようにする
- ・トイレにペーパータオルを設置する ・練習開始前に床の清掃を行う ・荷物は2m離して置く ・用具は消毒する

#### (3) 練習時の注意

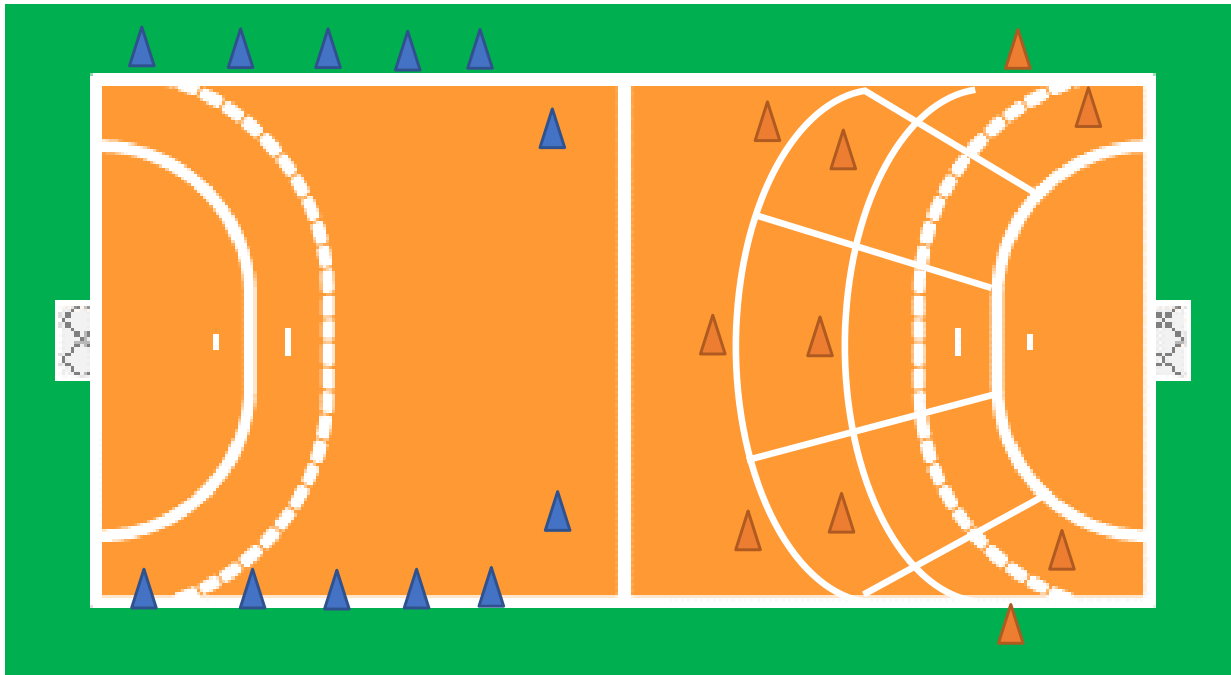
- ・練習開始時や休憩時に手洗いをを行う ・十分な距離（2m以上）をとる ・呼吸数があがる練習時は3m以上開ける
- ・順番を待つ時にも十分な距離（1.5m以上）をとる ・フットワークなどは一方向を向き、向かい合ったりすれ違ったりしない
- ・ドリンクの回し飲みはしない ・ビブスは個人管理とし着回しはしない ・保護者の参観は極力減らす
- ・練習途中で体調が悪くなった場合は無理をしない（待機場所の確保、高熱の場合は保護者に迎えに来てもらう）

#### (4) 練習後の注意

- ・ミーティングは短時間に行う ・指導者と向き合うときは2m以上離れる ・練習終了後は生徒同士で話さず速やかに帰宅する



# 練習での工夫(例)



- ・荷物の置き場所を間隔をあけて指定する。
- ・カラーコーンなどを利用して間隔をあけて並ぶようにする。
- ・ラインカー等を利用してエリアを指定する
- ・ビブス等でナンバリングし、番号順にパスやシュートをしたり、順番に休憩をしたりする。
- ・ボールに名前やナンバーを書き、自分のボールは自分で拾うようにする



# 参考資料

---

学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～「学校の新しい生活様式」～（文部科学省）

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/coronavirus/mext\\_00029.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/mext_00029.html)

安全に運動・スポーツをするポイントは？（スポーツ庁）

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop05/jsa\\_00010.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html)

スポーツ活動の再開に関する感染拡大予防ガイドラインについて（スポーツ庁）

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop01/list/detail/jsa\\_00021.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop01/list/detail/jsa_00021.html)

新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」（厚生労働省）

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

JFAサッカー活動の再開に向けたガイドライン

[www.jfa.jp/about\\_jfa/guideline.pdf](http://www.jfa.jp/about_jfa/guideline.pdf)