

# スポーツを行う皆様へ

## (練習・大会等参加者)

令和3年1月4日改訂

スポーツを行う際には、下記チェックリストに基づき、感染防止に努めてください。

### 守っていただきたいこと

- 以下の事項に該当する場合は、自主的に参加を見合わせる
  - 体調がよくない場合（発熱・せき・のどの痛みなどの症状がある場合）
  - 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
  - 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合
- マスクを持参すること  
(スポーツを行っていない間や会話をする際にはマスクを着用すること)
- 消毒液は、ご自身で用意すること
- 厚生労働省から提供されている、新型コロナウイルス接触確認アプリや各地域で取り込まれている通知サービスを活用すること
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施すること
- 他の参加者、スタッフ等の距離（1～2m程度）をなるべく確保すること
- 活動中に大きな声で会話、応援等をしないこと
- 参加者情報（氏名、年齢、住所、電話番号）について確認することとし、少なくとも1か月以上保管すること
- 2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、速やかに濃厚接触者の有無について報告すること
- 活動前後のミーティングにおいても、三つの密を避けること
- 活動前後での懇親会の開催を控えること

### スポーツを行う際の留意点

- 十分な距離の確保
  - 運動・スポーツの種類に関わらず、運動・スポーツをしていない間も含め 周囲となるべく距離（1～2m程度）を空けること
  - 強度が高い運動・スポーツの場合は、呼気が激しくなるため、より一層距離を空けること
  - 水泳時などでマスクをしていない場合には、十分な距離を空けること
- 走る・歩く場合においては、前の人の呼気の影響を避けるため、並走する、あるいは斜め後方に位置取ること
- 運動・スポーツ中に、唾や痰をはくことは行わないこと
- タオルの共用はしないこと
- 飲食については、指定場所以外で行わず、周囲の人と距離をとって対面を避け、会話は控えめにすること
- 飲食物の取り分けや回し飲みはしないこと
- ドリンクや弁当等のごみは持ち帰り、各家庭において適切に処分すること

田村市教育委員会

田村市体育協会 田村市スポーツ少年団本部