

## COVID-19 パンデミックから安全にスポーツ再開 (案)

### はじめに

ラグビーを安全に再開することは、困難な道程です。コンタクトスポーツであるラグビーでは、スクラム、タックルなどの密な身体接触が求められます。仮に一人の選手やスタッフが、コロナウイルスに感染していた場合、プレーヤー全員が濃厚接触者となり、隔離と検査が必要になってしまいます。

そのため、トレーニング再開の初期は、クラスター発生を防ぐため、少人数グループでの練習や、厳格な衛生管理が必要となります。また、感染の恐れがあった場合、追跡調査ができるような体制を作成します。

バーバリアンズでは、ワールドラグビーや政府自治体、関係機関の提言を基に「バーバリアンズルール」を作成しました。初めは、安全を第一に考え、制約が厳しく、チームを取り巻く環境はこれまでとかなり異なるものとなります。チームに関わるひとりひとりに、新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐ責任があります。

選手、保護者、スタッフ関係者におかれましては、ご理解を頂きたいと思えます。

バーバリアンズジュニア

### 「バーバリアンズルール」

#### 1 教育

- ・ 教育 - コロナウイルス 対策の知識を学びましょう。(資料1)

#### 2 ヘルスチェック

- ・ 家を出る前に新型コロナウイルス感染症症状アンケートに回答してください。チームが提供するアプリケーションに記入できます。
- ・ アンケートにより、前の晩から高熱が出ている場合、咳が出ている場合、息苦しい場合、喉が痛い場合、気分が悪い場合に明らかにすることができます。該当する場合は家に残り、病院受診の必要があります。
- ・ 定山溪グラウンドでは、到着時に受付で、検温と手洗いをします。当日体温が 37.0 度以上の場合は練習に参加できません。
- ・ 受付では、出席を取り、グループ分け(感染危険性を最小限にするため少人数ユニット)を行います。

### 3 衛生管理のルールを順守

- ・ 手洗いを頻繁に行います。使用頻度の高いエリアや表面、練習道具を定期的に消毒します。
- ・ 屋外のミーティングでもマスクを使用します(運動中は外します)。
- ・ グラウンドのみならず、家でも外出から帰ってきたときに必ず、両手を消毒剤で消毒するか、20 秒間石けんで洗う必要があります。
- ・ ドアノブ、公共のコンピューターのキーボードなど、接触頻度の高い表面に触れることを避けてください。
- ・ 唾を吐かないでください
- ・ 咳やくしゃみをするときには、袖かティッシュを使用してください(使用したティッシュは必ず廃棄してください)。
- ・ ウォーターボトルを複数の人で共有したり、チームのウォーターボトルを使用したりしないでください

### 4 ソーシャルディスタンスのルールを順守

- ・ 最低 1メートルの距離をおくことにより、ウイルスの拡散のリスクが激減します。スポーツには移動が伴いますが、距離はなるべく広く保つようにする必要があります。
- ・ 練習を観戦する父母も最低 1~2m の距離を保つ必要があります。
- ・ ユニット練習には、人数制限があります。規制緩和に応じて、人数制限は緩和されます。
- ・ ランニング時には後方の選手と10メートルの距離を空ける必要があります。
- ・ クラブハウスは、原則一時使用停止ですが、トイレなど使用する場合、人と人の間に最低 1メートルの距離を確保する必要があります。呼吸による飛沫の拡散は、換気により排除されます。共有エリアはなるべく換気を良くする必要があります。

### 5 身体接触を最小限にとどめる

- ・ 握手、手を叩く、抱き合う、一緒に集まって励まし合ったり嘆き合ったりすることは、すべて避ける必要があります。
- ・ ソーシャルディスタンス措置が軽減されるまで、身体接触(競技も含む)は回避する必要があります。したがって、最初はノンコンタクト練習のみが実行可能です。
- ・ 「スリー・チアーズ・フォー」も一時中止する必要があります。

## 6 家で服を着替えて、シャワーを浴びる

- ・ クラブハウスの更衣室やシャワーを使用することは、クラブから通知や案内があるまでは一時的に停止する必要があります。
- ・ 錦溪のお風呂も一時、使用禁止にします。

## 7 自動車相乗りの一時停止

- ・ ソーシャルディスタンスの措置が講じられている間は、トレーニングや試合の際の自動車の相乗りは避ける必要があります(1メートル以内、15分以上で濃厚感染者になる)。
- ・ すでにハウスメイトがいて一緒に移動している場合は例外とします。
- ・ ソーシャルディスタンス措置が軽減されると、停止は解除されます。

## 8 トレーニンググループの人数を縮小

- ・ ソーシャルスタンディングと集会の制限があるうちは、その時に施行されている政府自治体の措置に沿った少人数のグループ(例:5名未満、10名未満など)でチームのトレーニングを行う必要があります。
- ・ 少人数のグループでのトレーニングでは、複数のグループが重複することのないように、セッションを調整して行う必要があります。少人数のグループにより感染のリスクを抑えることができ、感染が発生した場合でも、追跡が容易になり、隔離の必要の可能性のある人の数を抑えることができます。

## 資料 1

### COVID-19 とは

Coronavirus disease 2019 (COVID-19) は、重傷急性呼吸器症候群 (SARS)CoV-2 によって引き起こされている感染症である。

#### 概念

現時点ではこのウイルスの感染力は強いが、約80%の人は軽症もしくは無症状である。

他の多くのウイルスと同様に感染してから2日間までに症状が出るため、感染に気づくまで多くの人に広がりやすいということである。

15-20%の人は具合が悪くなり入院を余儀なくされ、5%は厳しい治療、呼吸器管理を必要とし、それらは、61歳以上、基礎に循環器合併症、高血圧、慢性肺疾患や糖尿病がある傾向だ。

致死率は1~2%と、ワクチン開発まで6M~1Yでは厳しいといわれている。

World Health Organization(WHO)のガイドラインを基に、各国政府や保健省は、公共の場で social distancing を励行し、集会を制限し、隔離手段や国間の移動制限を行い、病気の進展を遅らせ、医療崩壊を防いでいる。

スポーツ再開にはこれらの原則を遵守しなくてはならない。

WHO ガイドラインのもと、感染者数が落ち着き、活動制限が緩和されたら、安全な方法でスポーツ再開に導かなければならない。

### 用語の定義

#### **感染者**

PCR (laboratory) 検査で陽性となった

#### **感染者疑い**

COVID19 を疑う症状や兆候(後述)を持つ

濃厚接触となり、検査結果を待っている状態

#### **濃厚接触者**

感染者と接触 (1メートル以内、15分以上)

防護服なしに感染者の直接的なケアをした

感染者と近い場所にいた (仕事場、学校のクラス、家、同じ集会など、時間は考慮せず)

感染者と近い距離で乗り物移動 (1メートル以内)

## 非感染者隔離(検疫)

感染者や病気に曝された疑いのある非感染者(感染多発国から帰国者など)が、症状をモニターし、感染していないかを把握すること。病気の広がる可能性を防ぐために行う。(自宅待機2週間など)。

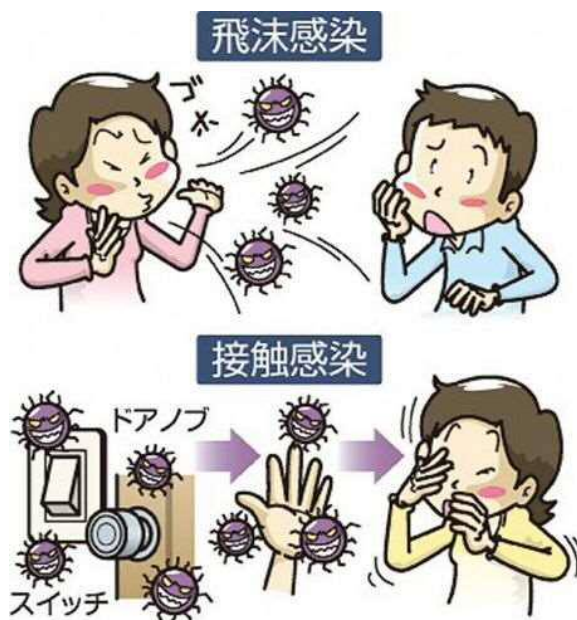
## 感染者隔離

病気や感染者を病院やホテルに隔離して他人に 感染や汚染が広がることを防ぐこと

## 感染経路

1 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫による「飛沫感染」

2 ウイルスに触れた手で口や鼻を触ることによる「接触感染」



## 個人のできること(予防方法)

- ・ 手を頻繁に洗う  
石鹸と水で手を洗ってください(20 秒間)。もしくは、擦式アルコール製剤を使用すると、手に付着していた可能性のあるウイルスを死滅させます。
- ・ ソーシャルディスタンシング  
自分と他の人、特に咳やくしゃみをしている人との間は、少なくとも 1~2メートルの距離を保ちます。
- ・ 目、耳、口を触らない  
手は、様々なものの表面(ドアノブ、携帯、運動器具など)に触れます。表面から手に汚染物質が付着すると、ウイルスの蔓延につながります。  
手に付着したウイルスは、目、耳、口に伝わることもあり、体内に入りこんでしまうと、感染します。特に子供には気をつける必要があります。
- ・ 呼吸器衛生の実践  
咳やくしゃみをするときは袖やティッシュなどで、口や鼻を覆って下さい。  
ティッシュを使ったら使用済みのティッシュをすぐ廃棄して、両手を洗って下さい。  
適切な呼吸器衛生を保つことにより、自分の周りにいる人を風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)などから守ることができます。
- ・ 熱、咳、呼吸困難の症状がある場合は、医師の診察を早めに受診  
具合が、悪い場合は家にいて下さい。熱、咳、呼吸困難の症状がある時は、医療機関に相談して下さい。「救急安心センターさっぽろ」(#7119)  
また、症状がなくても、感染していないか不安に感じたり、新型コロナウイルスに関する心配があったりする場合は、「一般電話相談窓口」にお問合せ下さい(011-632-4567)。
- ・ マスクの役割  
マスクは、大声で話したり笑ったり、咳やくしゃみをした際の際の飛沫の拡散防止に役立ちます。また、着用する人の顔を守る事もできます。  
マスクは、自分が感染している場合に、他の人を守ることができます。  
推奨されているソーシャルディスタンシングは、保ち続ける必要があります。  
マスクは、ソーシャルディスタンシングの代替手段とはなりません。

## ラグビーにおけるトレーニング再開のイメージ

### ラグビートレーニングの再開

PST措置をフレームワークとして利用

01

#### 少人数のグループでのトレーニング

学校再開、生活必需品を扱わない事業や生産の再開、**10名未満**の集会が認められる、クラブチームで適切なスクリーニングが行える

02

#### コンタクトを伴わないスコッド全体トレーニング

PST措置の緩和 - **50名未満**の集会が認められる、クラブ施設の収容能力(m<sup>2</sup>)、クラブチームで適切なスクリーニングや**接触者の検査**が行える

03

#### フルコンタクトトレーニング

PST措置の緩和 - 軽いフィジカルコンタクトから**密接な**フィジカルコンタクトへの移行、現場での**しっかりとした**スクリーニング、検査、および、**接触者追跡プログラム**