

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）予防 チェックリストの提供について

2020年6月2日

日本バスケットボール学会（JSBS）会長 内山治樹

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が消退期を迎えつつあり、長期にわたるバスケットボール活動休止・自粛を経て、徐々に活動を再開する地域やチームが増えてきました。一方で、感染予防の観点では「活動再開2週間前からの体調管理」が必要であり、第2波への警戒を含めた早期段階からの準備や行動が必要となります。このように、以前と同様の活動ができるまでの道のりは未だ遠く、ワクチンなどの治療法が確立されていない状況では、選手や指導者、スタッフ、保護者などは多くの不安を抱えていることと存じます。

そこで、日本バスケットボール学会（JSBS）として皆さまの不安を低減する一助となれるよう、700名超のバスケットボール関係者へのアンケート結果を参考に「新型コロナウイルス感染症予防チェックリスト」を作成しました。このチェックリストで感染リスクをゼロにできるわけではありませんが、皆様の安心・安全なバスケットボール活動再開のために、ご活用いただけますと幸いです。

チェックリストの活用にあたって、以下の点にご留意ください。

- リストの内容にかかわらず、国・自治体・所属機関・競技団体（FIBAやJBA）、都道府県協会などの最新の基本方針を必ず確認し、遵守してください。
- リストに挙げられている感染対策は、公開時点の国内外ガイドラインを参考にし、学会が独自にバスケットボール関係者向けに取りまとめたものになります。今後、これらが改定された場合には、リストの内容も逐次見直されることがあります。
- チームや個人、警戒レベルなどに応じた感染予防・防止項目を作成してください。
- 熱中症が多発する時期と活動再開時期が重なる可能性があります。感染予防対策だけでなく、併せて熱中症やオーバートレーニングへの対策も講じましょう。
- 本リストは感染リスクをゼロにするものではありません。体調不良者が出た際に、直ちに適切な対応ができるように準備をしておいてください。

日本バスケットボール学会

(JSBS : The Japan Society for Basketball Studies)

E-mail: jsbs.jimukyoku@gmail.com

ワーキンググループメンバー：池田克也、岩見雅人
スーパーバイザー：中山修一



選手用

新型コロナウイルス感染症予防 チェックリスト

起床時・朝

*活動再開2週間前から★印の体調チェックをして記録しておくこと

項目	✓	項目	✓
★朝・夜の2回の体温測定で平熱を超える発熱がない。		今朝の体温「 」度	
★咳・喉の痛みなどの風邪の症状がない。		★匂いや味の感覚がおかしくない。	
★だるさや息苦しさ、体が重く感じる、疲れやすい等がない。		★同居家族や身近な知人に感染が疑われる人がいない。感染者との濃厚接触がない。	

移動～練習前

項目	✓	項目	✓
必ずマスクを着用し、個人用の飲料、タオル、ティッシュを必ず持参する。		練習施設に入る前に手洗いをし、朝と同じように体温・体調をチェックする。	
家族や同居人以外の人と一緒に移動しない。		チームメイトやコーチ、その他のスタッフとはできる限り2m以上の距離を保つ。	
可能な限り、練習ウェアやジャージで移動する。（通学時は学校の指示に従う）		練習施設の更衣室はなるべく使用しない。 *施設のルールに従う	

練習中

*★印の項目は警戒レベルに応じた指示に従う

項目	✓	項目	✓
ハイタッチしたり、近づいて声をかけ合ったり、大声を出さないようにする。		水分補給をこまめに実施する。必ず個人用のボトルを使うようにし、冷水器や共用の蛇口から直接飲水しない。	
練習中に手で鼻や口を触らず、汗はタオルで拭き取る。靴の裏を手で拭かない。		★可能な限りボールを共有しない。ペア／グループで行う練習メニューの場合は、そのペア／グループでのみ共有する。	
鼻をかむ場合はティッシュを使用し、使用後は指定された場所に捨てる。		★ビブスを共有しない（可能な限り個人所有のリバーシブルシャツを使用する）	
練習メニューの合間にもこまめに手洗いや手指消毒をする。		練習中に体調不良や体に痛みを感じた場合は無理をしない。	

練習後

項目	✓
練習施設内のシャワールームは使用せず、着替えたら速やかに帰宅する。	
マスクを着用し、手洗いと手指消毒してから施設を出る。	
集団で帰らない。	

帰宅後

項目	✓
帰宅したらまず手や顔を洗って、すぐにシャワーを浴びて着替える。	
使用したウェアやタオル、給水ボトル等は毎日自宅で洗濯・洗浄する。	
夜の検温をする。十分な栄養と睡眠をとる。	



指導者用

新型コロナウイルス感染症予防 チェックリスト

JSBS
The Japan Society for Basketball Studies
Ver.1 (2020.6.2)

練習前の確認と準備

*自身の体調チェックおよび行動に関する項目は「選手用」を参照

項目	✓	項目	✓
参加選手・スタッフの人数を確認し、必要に応じて人数制限・グルーピングする。		入場前に体調チェックを行い、発熱や体調不良がある選手・スタッフは入場させない。	
施設内は常時扉や窓を開放し、換気扇などの空調機を稼働させ十分な換気を行う。		必要のない用具・備品は移動・撤去しておき、スペースを確保する。	
施設の入出口および練習場に消毒液を配置し、手洗い・手指消毒を促す。ゴミ用の箱とビニール袋を用意する。		練習前後や、選手・グループの入れ替え時には、フロア・ベンチ・用具、入出口のドアノブなどの清掃消毒を行う。	

練習・トレーニング計画

項目	✓	項目	✓
参加者全員の体調を、活動再開2週間前から把握する。		再開後2週間程度は、個人およびペアでの練習を計画し、身体接触のない練習を行う。	
チームメイトやコーチと2m以上の距離を保てるよう配置やメニューを工夫する。		筋力トレーニングは、再開1週目は週3回以内、2週目は週4回以内を目安とする。	
水分補給の時間をこまめに入れる。ドリンク補充の担当スタッフを決めておき、マスク・手袋を着用して補充させる。		選手の体力、気温や湿度に応じてメニューの強度と量を調整し、オーバートレーニングや熱中症を防ぐ。	
休止前の練習内容に戻すまで、強度や量は段階的に上げていくよう計画する。		「精神力（メンタルタフネス）」を鍛えるためだけの指導やトレーニングを行わない。	

参考:「不活動後の移行期にトレーニングに安全に復帰するためのCSCCaとNSCAの合同総合ガイドライン」

練習中

項目	✓	項目	✓
飛沫の飛ぶホイッスルの使用や、大声での指導には十分注意する。		作戦盤・ホワイトボード・ペン・イレーサーなどは他者と共有しない。	
選手に小まめな手洗いや手指消毒を促し、ゴミは指定した場所に捨てるよう指示する。		会議室・ミーティングルームの使用を避け、ミーティングはオンラインを活用する。	
水分補給は必ず個人用のボトルを使うように指示し、冷水器や共用の蛇口から直接飲水させない。		体調不良や痛みを訴える選手が出た場合は、無理をさせない。	

練習後

項目	✓	項目	✓
施設のルールに従い更衣方法を指示する。		施設のルールに従い、ゴミを処理する。	
使用した用具・機器を消毒・清掃する。		参加者の体調を確認し、活動記録を残す。	