

# 部活動再開における練習時の注意点について

2020年6月10日 版

群馬県高等学校体育連盟バドミントン専門部

## 1 趣旨

本文書は、新型コロナウイルス感染拡大による学校臨時休業後の部活動における「通常再開」に備え、バドミントン競技及び学校部活動として理解しておくべき点や注意すべき点を様々な文献等を参考に活用させていただき、群馬県高体連バドミントン専門部用として編集したものです。群馬県内のバドミントン部活動の際に、各校の状況に応じて活用及びアレンジし、感染拡大防止または選手の健康保持に生かしていただければ幸いです。

なお、新型コロナウイルス感染症は全容が明らかになっていないため、あくまで現段階での情報であり、今後変更になる可能性があることを書き添えます。(変更すべき点が生じた場合は、その都度更新いたします。)

## 基本的な感染症対策

### ● 感染源を絶つこと

発熱等の風邪の症状がみられる生徒については、自宅で休養させることを徹底すること。教職員についても同様の対応とすること。

◎ 家庭と連携した検温及び風邪症状の確認

◎ 部活動前に体調及び風邪症状の確認

### ● 感染経路を絶つこと

◎ 手洗いや咳エチケットを徹底する。

◎ 学校医及び学校薬剤師などと連携した保健管理体制を整え、共用部分(トイレなど特に多くの生徒等が手を触れる箇所(ドアノブ、手すり、スイッチなど)は、適宜、消毒液(消毒用エタノールや次亜塩素酸ナトリウム等)を使用して清掃を行うなどして環境衛生を良好に保つ。

例)次亜塩素酸ナトリウム消毒液で清拭する場合の留意点

次亜塩素酸ナトリウムで清拭する場合、ペーパータオル等で拭いた後、水拭きを行う。消毒を行うときは、十分に換気を行うなど、使用する漂白剤の注意事項をよく読んで行うこと。

漂白剤の希釈方法:市販の家庭用塩素系漂白剤(原液に含まれる次亜塩素酸ナトリウムの濃度約5%)を用いる場合、原液25mL(漂白剤のキャップ1杯)を2Lの水で希釈する(約0.06%の希釈液)。

### ● 抵抗力を高めること

免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスの取れた食事を心がけるよう指導する。

## 2 日常の対策

### ●とにかく頻繁に手を洗う

施設内にウイルスが付着していることを仮定すると、全ての共用部分を消毒することは困難である。そのため、とにかく一人ひとりが手を洗う習慣を身に付ける。アルコール製剤で洗浄するか、石鹸と水を使い、丁寧に手を洗う。

### ●ソーシャルディスタンスを保つ

狭い施設内ではあるが、人と人の距離を一定に保つことを意識する。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つ。

### ●できる限り頭部を触らない

ウイルスが施設用具を介することで、手から目、鼻、口に侵入ことがあるため、特に頭部は触らないよう意識する。

### ●呼吸器衛生を実践する

咳やくしゃみをする時、周囲に気を配り袖やティッシュなどで口や鼻を覆う。

### ●熱、咳、呼吸困難の症状がある場合は、早めに医師の診察を受ける。

### 3 バドミントン部活動における対策

#### 【参考】

「運動時のマスク着用による身体へのリスクを考慮して、学校の体育の授業におけるマスクの着用は必要ありませんが、体育の授業における感染リスクを避けるためには、地域の感染状況を踏まえ、児童生徒の間隔を十分に確保するなど、…」

『学校の体育の授業におけるマスク着用の必要性について』 スポーツ庁政策課学校体育室 2020/5/21 抜粋

#### (1) 練習時の注意

- ① 練習開始前に症状及び感染の可能性を**チェック**  
発熱、風邪症状を常にチェックする。同居家族等に感染の疑いがある人がいる場合は自粛させる。
- ② 移動時はマスクを着用する  
練習前後の**移動や、オフコート時**はできる限りマスクを着用する。
- ③ 共用部分の消毒  
体育館内の共用部分は**練習中もこまめに消毒**する。
- ④ シューズ裏面のスリップ防止に手指を使用しない。  
シューズの**裏面を手や指で拭かない**。
- ⑤ 換気  
トレーニングメニューに応じた窓の開閉。**60分に1回は全面換気**をする。
- ⑥ 練習中の消毒  
アルコールを常備し、練習中もこまめに**手指を消毒**する。
- ⑦ 給水  
ドリンクボトル等は**個人で用意**する。共用のジャグ等は使用しない。
- ⑧ 発声  
顧問、生徒共に練習中は**大きな発声を控える**。ディスカッションの場合は距離をとる。
- ⑨ 接触  
身体接触(握手、**密着**するトレーニング、コミュニケーションなど)をしない。
- ⑩ 待機場所等の工夫  
練習中のオフコート時は、**待機場所等**を工夫し、確保により3密を防ぐ。
- ⑪ 練習内容の工夫  
コート内で一度に活動する人数(**1コート 4名**を基準)を決めるなどの制限を工夫する。
- ⑫ 練習後は、**必ず手を洗って**から退館する。
- ⑬ ラケット、シューズ、バッグ等を**消毒**する。

#### (2) 段階的なトレーニング指導

再開後懸念されることは、生徒の体力不足によるパフォーマンスレベルの低下である。その中でも継続した運動習慣の無いビギナーレベルや、過度な負荷を与えてしまいがちなエキスパートレベルには、十分な注意が必要だと考える。さらに、夏季に入り温度湿度の上昇が激しく、熱中症への対策強化も必須である。熱中症の影響により診療の必要なレベルに達してしまうと、ただでさえ逼迫している医療機関に大きなダメージを与えることになる。

各学校においては、生徒の体力レベルや施設設備の状態を見極め、工夫した指導を実践することが重要である。

< トレーニングフェーズ >

Alert Level	A:緊急事態宣言 (特定警戒地域)	B:緊急事態宣言は解除されたが、引き続き警戒が必要な時期 各都道府県の定める指針に従い活動。			C:新しい 生活様式
トレーニング フェーズ	Step1	Step2		Step3	Step4
トレーニング 環境	個人トレーニング (自宅待機)	グループ練習 (接近を伴わない) 1 グループ目安: 2~6名		グループ練習 (接近を伴う) 1 グループ目安: 2~8名	チーム練習
トレーニング 種類	・屋外でのジョギング・ウォーキング ・セルフエクササイズ (1人で行うストレッチ等)	・1コート全体、もしくは半面を使用した1対1のネットを挟んだ対面練習 ・選手の体調や競技レベルに応じて段階を設定して対人トレーニングを進めていく) シングルスのみ		・1コート全体を使用し同一コート内の人との距離が近くなる2対2 (ダブルス) の練習 ・1コート内の人数は競技者レベルに応じて設定する シングルス・ダブルス	通常の トレーニング (大会・対外試合の実施)
人数	個人で行う	1コート2名	1コート4名 (半面2名)	1コート4名	1コート 4名以上

日本バドミントン協会 HP より

《 トレーニング例 》

- ① 運動習慣及び暑気への耐性獲得や運動機能の回復(1~2週間)
  - ・ストレッチング(関節可動域の獲得)
  - ・ステップワーク(ドリル等)
  - ・自重負荷での体幹トレーニング等
  - ・動きの少ない各ストローク(ドライブ、プッシュ、ヘアピン) ※バドミントンダイヤモンド①
  - ・個人練習等(分散登校時、少人数活動時)

↓
- ② 持久的要素の回復(1~2週間)
  - ・負荷の軽いサーキットトレーニング
  - ・30~60%程度のウエイトトレーニング
  - ・反復的なフットワーク、簡易なパターンやノック練習 ※バドミントンダイヤモンド②

↓
- ③ 運動強度への耐性獲得(1~2週間)
  - ・SAQTトレーニング(SPEED、AGILITY、QUICKNESS)
  - ・70~90%のウエイトトレーニング
  - ・ゲームに近いパターン練習や、ラリーを抽出したノック練習 ※バドミントンダイヤモンド③

↓
- ④ 一定水準以上のパフォーマンスレベルの回復
  - ・強度の強いトレーニング
  - ・ゲーム

※あくまで一例であり、実際は個に応じた分析及び指導により、①②③を組み合わせることや省くことも考えられる。  
 時期的にも、慎重かつ段階的指導を実践しなければならない。

上記を参考の一つとして活動することで、群馬県において生徒の部活動中のコロナウイルス感染拡大や事故等を防ぎ、充実したバドミントン部活動となることをねらいとしたい。

【参考及び引用文献】

- 文部科学省「新型コロナウイルス感染症に対応した学校再開ガイドライン」 2020/3/24
- (公財)日本バドミントン協会「新型コロナウイルス感染症対策に伴うバドミントン活動ガイドライン」 2020/6/4
- WORLD RUGBY「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に伴うラグビー活動の安全な再開について」2020/4/27
- 日本スポーツ庁「社会体育施設の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」 2020/5/14
- 日本スポーツ庁「学校体育の授業におけるマスク着用の必要性について」 2020/5/21
- 栃木県高体連バドミントン専門部