

## 練習再開後についてのガイドライン

熊本県小学生バレーボール連盟

会 長 猿渡 輝男

理事長 八木田 成人

新型コロナウイルス感染拡大防止として約3か月も練習ができず、つらい日々が続いておりましたが、6月から練習再開のめどが立ちました。

そこで練習を再開するにあたり以下の点に留意されて練習を行ってください。基本は3密にならないようにすることです。

### 記

#### 【練習】

- 練習の行き帰りには、マスクを着用する。
- 練習前には必ず検温をし、参加する。風邪気味や体温の高い時には参加しない。
- 練習中には指導者と保護者はマスクと着用する。
- 汗拭き用のタオルは個人用とし、共用はしない。
- 飲み物は個人の水筒やボトルを使用し、共用しない。また、給水する場合は選手同士が離れた状態で行う。選手のバッグ類も控室等に離して置くようにする。
- チームで消毒用のアルコール等を準備し、トイレや体育館の入り口に設置し各自がその都度消毒するようにする。
- 体育館での練習は、できるだけ人数が少ない状態で行う。学年別にするなど、1グループ10名以下で行う。
- 練習再開後の初期においては、練習時間を短めにし、体慣らしの練習メニューを中心に行う。例えばランニング、ストレッチなどの運動から始め、体力トレーニングを行う。
- ボールを使つての練習をする際には使用するボールをこまめにアルコール等で消毒する。
- 選手同士が接触しないように選手間の間隔を2m（最低1m）程度離れた状態で行う。
- 円陣を組んでの声出し等は当面の間はしない。
- 大きな声を出さないようにする。
- 熱中症対策として水分補給や休憩をこまめに行う。
- 練習中は換気のため、体育館の窓や扉は開けた状態にする。
- 練習中はこまめにうがいをし、練習後には手洗い・うがいをする。
- 練習終了後の指導者の話は、身体的距離を守り、短めに行う。

**【練習試合】** ※当面自粛する（6月末まで）

- 練習試合を行う場合は参加チームを2チーム程度にし、多数の人たちが集まらないようにする。
- 他郡市へ移動しての練習試合はしない。
- 体育館は換気のため、窓や扉を開けた状態にする。
- 1チームの人数をできるだけ少なくし、試合に出ない選手は参加させない。
- 応援の保護者の人数も必要最小限にする。応援する保護者はマスクを着用し、大声での応援はしない。
- 練習試合の時間は午前か午後半日とする。
- 熱中症対策として、水分の補給や休憩をこまめに行う。
- 指導者やコートに入っていない選手はマスクを着用する。指導者は大きな声を出して指導しない。
- タイムアウトやセット間等での指導者の話のときは選手たちも含めて身体的距離を守る。
- 行き帰りに交通機関（公共交通機関又は自家用車）を利用する場合は、マスクを着用し、おしゃべりをしない。
- 会場校は消毒のためのアルコール等を準備し、体育館の入り口やトイレのそばに設置する。
- 昼食をする際は保護者の自動車内ですか、自宅するようにし、体育館内での食事は原則行わない。
- 試合のないときはマスクを着用する。
- 試合後の指導者の話は、身体的距離を守り、マスクを着用し、短く行う。