

## 京都府内でのサッカー活動の再開に向けての案内

一般社団法人 京都府サッカー協会

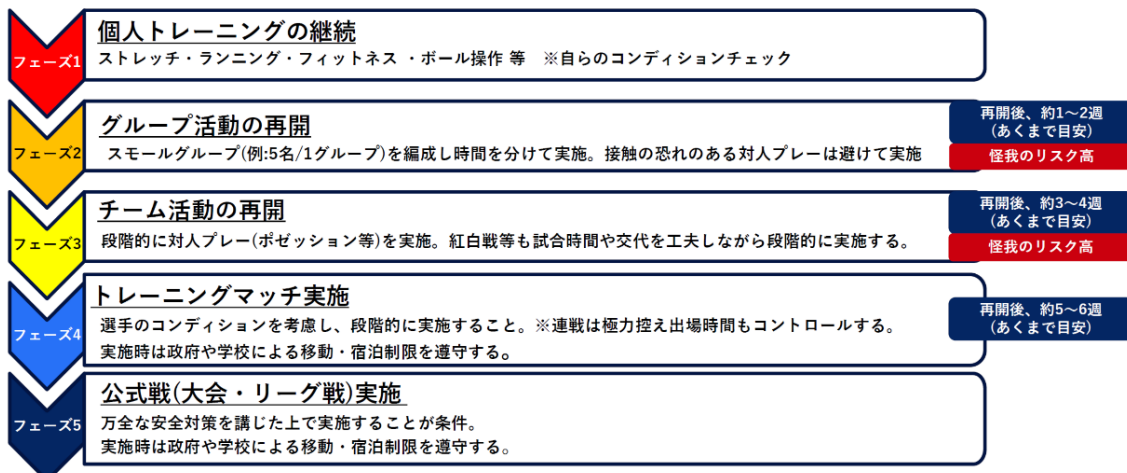
京都府は新型コロナウイルス感染のクラスター（感染者集団）発生のある施設への休業要請を6月1日午前0時に解除しました。これに伴い、京都府内でも徐々にサッカー活動が再開されていくことが考えられます。5月22日、JFAは「JFA サッカー活動の再開に向けたガイドライン（第1版）」を発表しました。ここでは、各都道府県FAがサッカー活動の再開をするにあたって、政府の専門家会議が発表(5/14)した**感染状況に基づく都道府県の3区分**をもとに、各都道府県で**サッカー活動レベル及び目安となる活動の範囲**を設定すると記載されています。

### 感染状況に基づく都道府県の3区分

名称	緊急事態宣言の対象地域	解除地域	
	特定警戒	感染拡大注意	感染観察
判断基準	累積数、経路不明の割合、増加の勢いなどに加え、直近1週間の感染者数も	新規感染者数などが「特定警戒」の半分程度	感染者数が「拡大注意」の水準に達しない
対応の基本	接触の8割減	新しい生活様式を徹底、必要に応じ自粛を要請	新しい生活様式を徹底
外出	法に基づき外出自粛を要請	不要不急の他県への移動は避ける	他区分の県への不要不急の移動は避ける
仕事	出勤者数を7割減	在宅勤務、時差出勤などを推進	必要に応じ、在宅勤務や時差出勤を進める
イベント	クラスター発生の恐れがあるものや、3密の集まりは法に基づき自粛を要請	クラスター、3密となるものは自粛要請、そのほかは予防指針を踏まえた対応	参加者は100人以下、かつ定員の50%以下が開催の目安

活動レベル	状態		活動の範囲	
	自 都道府県	他 都道府県	チーム活動：	FA事業：
活動レベル1	「特定警戒」	-	完全自粛 (個人トレーニングは可能)	完全自粛
活動レベル2	「感染拡大注意」	-	段階的再開 <sup>※1</sup> (移動は都道府県内のみ)	段階的再開 <sup>※2</sup> (比較的小規模な事業、都道府県内のみ)
活動レベル3	「感染観察」	政府の3区分が混在	原則 再開 (移動は「感染観察」もしくは3区分に該当しないエリアに限定)	原則 再開 (同一地域に「特定警戒」「感染拡大注意」の都道府県が無い場合、地域内活動再開)
活動レベル4	「感染観察」	各都道府県が「感染観察」	原則 再開	原則 再開 (全国、一部制限あり <sup>※2</sup> )
活動レベル5	全都道府県が「感染観察」に該当しない	全都道府県が「感染観察」に該当しない	完全再開	完全再開(全国)

そしてサッカー活動を再開するにあたっての段階（フェーズ）として、体力低下による怪我の発生を予防しながら段階的に運動強度を上げていくことが推奨されています（U12-15、U-18 の例あり）。



### ■ 段階的トレーニングの具体例(U-12~U-15 年代向け)

項目	段階	U15	U12	速度	加・減速	内容	具体例
ランニング or ドリブルでも可 (個人)	I	1-2週	1-2週	ゆっくり	少ない	ベース走(ジョギング)	ピッチをジョギング(ドリブル)
	II	2-3週	2-3週	中程度	中程度	低強度インターバル	50mをジョギング - 50mを80%ラン(ドリブル) (run with the ball)
	III	4-5週	3-4週	速く	多い	高強度インターバル	ゴールラインペナルティエリア2往復シャトルラン(run with the ball)
サーキット形式 (個人) (グループ)	I	1-2週	1-2週	ゆっくり	少ない	ゆっくり	ピッチに複数ステーション(ボールワーク)ステーション間の移動も全てゆっくりなペースで行う
	II	2-3週	2-3週	中程度	中程度	素早く&ジョグ	ピッチに複数ステーション(ボールワーク)ボールワークは全力で行い、ステーション間移動はジョギング
	III	4-5週	3-4週	速く	多い	素早く&ラン	ピッチに複数ステーション(ボールワーク&ジャンプ等)各ステーションを全力で行い、ステーション間も素早く移動
サッカートレーニング(グループ)(チーム)	I	1-2週	1-2週	ゆっくり	少ない	有酸素低強度	パス&コントロール 5分×3
	II	2-3週	2-3週	中程度	中程度	有酸素中強度	4v2 ポゼッション(4分インターバル1分)×3
	III	4-5週	3-4週	速く	多い	有酸素高強度	4v4 + 2 GK(WBOX)(2分インターバル1分)×5
サッカートレーニング※U7~9(個人)(グループ)(チーム)	I		1-2週	ゆっくり	少ない	ボールワーク系 > ゲーム形式(鬼ごっこなど含む)	
	II		2-3週	中程度	中程度	ボールワーク系 ≒ ゲーム形式(鬼ごっこなど含む)	
	III		3-4週	速く	多い	ボールワーク系 < ゲーム形式(鬼ごっこなど含む)	
トレーニング要素(個人)(チーム)	I	1-2週	1-2週	ゆっくり	少ない	ボールワーク、ステップワーク	
	II	2-3週	2-3週	中程度	中程度	ボールワーク、ステップワーク、認知・リアクション(ダッシュ、ジャンプ、ストップ、ターン、コンタクト)	
	III	4-5週	3-4週	速く	多い	ボールワーク、ステップワーク、認知・リアクション、ダッシュ、ジャンプ、ストップ、ターン、コンタクト	

**【コンディションチェック】 毎週同じ条件(速度・距離・時間)で心拍数をチェックすることが大切!!**

例として...  
3分間ランニング

1. 時速12kmで3分間のランニングを実施(50mを6往復)
2. 運動直後、1分後の心拍数を計測。
3. 運動直後の心拍数と1分後の心拍数の低下率を確認

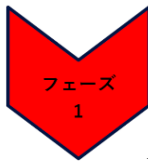
#### 【ケガ予防のエクササイズ】

- ・ 継続的に実施
- ・ 休み中のトレーニング
- ・ 休み明けのウォーミングアップなど



## 6-1. フェーズ1～2のトレーニング例(U-18年代)

※これは無理にトレーニングを推奨するものではありません。  
「3密ではない」などトレーニングが安全にできるすべての条件が揃ったときのトレーニング案です。



例1	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	ランニング 筋トレ・体幹	OFF	ランニング 筋トレ・体幹	OFF	ランニング 筋トレ・体幹	OFF	
例2	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	ランニング	筋トレ・体幹	OFF	ランニング	筋トレ・体幹	OFF	

【1週目】 トレーニング後しっかりとリカバリーさせる（1日おきのトレーニングを推奨）

曜日	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	有酸素性・低 筋トレ・体幹	OFF	有酸素性・中 筋トレ・体幹	OFF	有酸素性・中 筋トレ・体幹	OFF	OFF

⇒ 選手のコンディションの確認（個人・グループ中心）

【2週目】 選手の様子を見ながら徐々に強度を上げる（有酸素性サーキットやパスコン導入）

曜日	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	有酸素性・中 筋トレ・体幹	有酸素性・中	OFF	有酸素性・中 筋トレ・体幹	有酸素性・高	OFF	OFF

⇒ 選手のコンディションのレベルに合わせて行う（個人・グループ中心）

※特にGKは、シュート練習を開始する際、基礎的な体力が回復し、GKのテクニクを十分にトレーニングしてから始めましょう！



## 6-2. フェーズ3～4のトレーニング例(U-18年代)



【3週目】 時間・セット数に注意しながら対人トレーニングを入れる

曜日	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	有酸素性・中 筋トレ・体幹	有酸素性・高 (対人)	有酸素性・低 リカバリー	スピード持久力 筋トレ・体幹	スピード	紅白戦 (時間限定)	OFF

⇒ 対人動作であるアクション&リアクションを入念に行う（グループ中心）

【4週目】 時間限定での練習試合

曜日	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	有酸素性・中 筋トレ・体幹	スピード持久力	有酸素性・低 リカバリー	スピード持久力 筋トレ・体幹	スピード	練習試合 (時間限定)	リカバリー

⇒ 練習試合の導入。理想はこの週をもう1週増やす。（グループ・チーム中心）

【5週目】 練習試合(フルタイム)の導入（バックアップ選手のケア）

曜日	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	OFF	スピード持久力 筋トレ・体幹	有酸素性・中	有酸素性・高 筋トレ・体幹	スピード	練習試合 45×4	リカバリー (練習試合)

⇒ 紅白戦、練習試合でゲーム体力を養う。理想はこの週をもう1週増やす。（チーム中心）

【6週目】 公式戦の最終準備

曜日	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	OFF	有酸素性・高 筋トレ・体幹	有酸素性・中	紅白戦 体幹	スピード	公式戦 45×2	リカバリー 練習試合

⇒ トレーニング量を減少させ、公式戦に向けてコンディションをピークに。（チーム中心）



一方で、京都府は、外出やイベント開催の協力要請については7月末までを移行期間とし、約3週間ごとに感染状況などから段階的に緩和するという状況であり、「適切な対策を徹底するまでは慎重な行動を」が求められています。

京都府サッカー協会としては、現在の京都府および近隣府県の感染状況に基づく都道府県の3区分、京都スポーツ協会の意向を基に、京都府内でのサッカー活動レベル及び目安となる活動の範囲としては現時点で「活動レベル2」、サッカー活動を再開するにあたっての段階（フェーズ）としては「フェーズ2」と考えています。京都府サッカー協会所属のチーム、選手におかれましては、「①安全最優先（生命・健康の安全を最優先とし、感染拡大のリスクを最大限に排除する）、②不当な扱い・差別等の禁止（地域の感染状況で生じる活動差による差別・誹謗・中傷の発生を阻止）、③リスペクト、④新しい日常・新しい生活様式への適応」にご理解いただき、次ページ以降に記載する「活動を再開する上での留意点」（感染予防、感染者発生時の対応）を踏まえて「活動レベル2」「フェーズ2」のサッカー活動再開をお願いしたいと思います。京都府および近隣府県の感染状況が変化する際には適時「活動レベル」「フェーズ」の変更を必要とする場合がございますのでご了承ください。

## 「活動を再開する上での留意点」

1. 体調チェックの励行（別紙：参加者用 健康チェックシートをご利用ください）  
毎日本調、体温のチェックを行い、記録しましょう。  
下記に該当する場合は参加を見合わせるようにしましょう
  - ▶ 体調がよくない場合（例：発熱・咳・咽頭痛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
2. 3つの密を回避  
トレーニング・あるいはその前後のミーティングにおいても、3つの密を避けましょう
  - ▶ 活動中・それ以外の間も含め周囲の人となるべく距離を空けることを心がけましょう（介助者や誘導者の必要な場合を除く）
  - ▶ 強度が高い運動・スポーツの場合は、呼吸が激しくなるため、より一層距離を空けることが重要です
  - ▶ 走るトレーニングにおいては、前の人呼吸の影響を避けるため、可能であれば前後一直線に並ぶことを避けましょう
  - ▶ 不要な付添、見学、観戦は避けてください。
3. 感染予防意識の徹底（別紙：チーム・指導者用チェックシートをご利用ください）  
新しい生活様式にのっとり感染予防の意識を持ちましょう
  - ▶ マスク持参のうえ、移動時や着替え時等のスポーツ活動以外の際にはマスクを着用しましょう。選手および審判はスポーツ活動の時のみマスクを外してください。
  - ▶ 練習前・後やトイレ使用の他、こまめな手洗い（液体・泡状石けんを使用し、30秒以上）やアルコール等による手指消毒を実施しましょう
  - ▶ 運動・スポーツ中に、唾や痰をはくことは極力行わないようにしましょう
  - ▶ 身体が接触する挨拶（握手やハグなど）は、しないようにしましょう。
  - ▶ 挨拶や話をするときは、ソーシャルディスタンス（フィジカルディスタンス）を、しっかりとってください。
  - ▶ プレー中に必要以上に大きな声で会話や応援等はしばらくの間我慢しましょう
  - ▶ タオル・ペットボトルなどの共有は避けましょう
  - ▶ 飲食については指定場所で、対面を避け距離も考えましょう（飲みきれなかったドリンク等を指定場所以外に捨てないこと）
  - ▶ 飲食については指定場所で、対面を避け距離も考えましょう（飲みきれなかったドリンク等を指定場所以外に捨てないこと）

#### 4. 感染者発生時の対応

- ▶ トレーニング・練習・試合の参加者、同席者の氏名、連絡のつく連絡先：携帯電話番号およびメールアドレスなど（未成年では、保護者の連絡先）を記録してください。
- ※ トレーニング・ゲームなど終了後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、チーム責任者は速やかに濃厚接触者の有無等について、所管の保健所等への報告と同時に連盟長へ報告を行って下さい。（連盟長から京都FAへ報告）

#### 5. 熱中症予防について

- ▶ スポーツ活動の再開時は、以下についての配慮が必要となります。
  - 1) 体力低下と暑熱順化に配慮する。
  - 2) 日頃の体調管理と体調チェックを徹底する。
  - 3) マスクを着用しない場合は周囲との距離を十分に空ける。



これから暑い日が続きます。これまでの新型コロナウイルス感染症対策とあわせて、熱中症予防対策が必要となります。特に、これまでの外出自粛の影響により、体力の低下や暑さに慣れていないこと、そして、マスクをつけてスポーツを行うと熱放散が妨げられることから、通常よりも熱中症のリスクが高くなりますので、より注意が必要となります。

なお、このメッセージは各地で徐々にスポーツ活動が再開される状況に対するものです。

## スポーツ活動再開時の 新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防について

公益財団法人日本スポーツ協会 スポーツ医・科学委員会委員長 川原 貴

新型コロナウイルスの主な感染経路は、接触感染と飛沫感染だと考えられています。そのため、スポーツ活動時の対策としては、いわゆる三つの密を避けることはもちろん、次のことが重要です。

- ・ 周囲の人と距離を空ける
- ・ こまめに手洗いあるいはアルコール消毒を行う
- ・ スポーツ活動に支障のない範囲でマスクを着用する



〔注〕掲載内容については、現段階で得られている知見等を踏まえ、取りまとめています。今後、新たな知見等によって、適宜見直しが行われることを予めご了承ください。【令和2年5月25日更新】 出典：首相官邸HPより

スポーツ活動の再開時は、以下についての配慮が必要となります。

- 1) 体力低下と暑熱順化に配慮する<sup>※1</sup>  
 これまでの外出自粛の影響により体力が低下していること、暑さへ慣れていないことが想定されます。これらは熱中症発症のリスク要因となるため、スポーツ活動を再開する場合はくれぐれも無理のないよう慎重に、運動強度を調節し、適宜休憩をとり、適切な水分補給を心がけてください。
- 2) 日頃の体調管理と体調チェックを徹底する<sup>※2</sup>  
 体調が悪いと体温調節機能が低下し、熱中症につながります。日頃から睡眠、食事をしっかりと、生活リズムを整えるなど体調管理に配慮するとともに、スポーツ活動を行う前に必ず体調をチェックするように心がけてください。このことは、スポーツ活動中の熱中症予防はもちろん、新型コロナウイルス感染症対策にもつながります。
- 3) マスクを着用しない場合は  
 周囲の人との距離を十分に空ける<sup>※2, 3</sup>  
 飛沫の拡散を防ぐため、日常生活ではできるだけマスクを着用することが推奨されています。ただし、マスクをつけてスポーツを行うと呼吸がしづらくなるため、マスクをつける場合にはこれまでよりも運動強度を落として行うよう心がけてください。マスクを着用しない場合は、周囲の人との距離を十分に空けるよう心がけてください。

※1 スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック（日本スポーツ協会）  
 熱中症予防対策としては、基本的にはこれまでと同じです。スポーツによる熱中症事故は、適切に予防さえすれば防げるものです。熱中症予防の原則として「スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条」としてまとめています。  
<https://www.japan-sports.or.jp/publish/tabid776.html#guide01>

※2 スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン（日本スポーツ協会、日本障がい者スポーツ協会）  
 新型コロナウイルスへの感染防止策として、1) スポーツの種類に関わらず、スポーツをしていない間も含め、周囲の人となるべく距離を空けること、2) 直前の体調を確認すること（検温、症状の有無など）、3) スポーツ活動中以外についてはマスクを着用すること（スポーツ活動中は参加者等の判断による）などが定められています。  
<https://www.japan-sports.or.jp/news/tabid92.html?itemid=4158>

※3 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）  
 体育の授業においては、熱中症等の身体へのリスクを考慮し、児童生徒の間隔を十分に確保することや、不必要な会話をしないなどの対策を講じれば、マスクを着用する必要はないと提示されています。その他、授業前後の移動中にはマスクを着用することや、教師は原則マスクを着用することなどの感染症対策についてまとめられています。  
[https://www.mext.go.jp/content/20200521-mxd\\_kouhou01-00004520\\_3.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20200521-mxd_kouhou01-00004520_3.pdf)

「N95」などの医療機関で使用される高機能マスクは通気性が悪く、スポーツ活動時の使用は勧められません。飛沫の拡散を予防することが目的となるため、普通のマスクで結構です。あるいは、マスクの代用としてネックゲイターやバンダナで顔を覆うなど工夫してください。疲れたらマスクを外して休憩を取りましょう。



## 参考

★JFA サッカー活動の再開に向けたガイドライン（47 都道府県サッカー協会/9 地域サッカー協会向け）

★チーム・指導者用 新型コロナウイルス対応版チェックリスト例

2020 年 5 月 17 日 公益財団法人 日本サッカー協会

★新型コロナウイルス感染対策 トレーニング活動再開に向けた留意点 第 1 報（修正版）

2020 年 5 月 17 日 公益財団法人 日本サッカー協会

★スポーツ活動再開時の 新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防について

公益財団法人日本スポーツ協会