

関西学院大学
バスケットボール部
練習再開ガイドライン

練習再開の 方針

- ①練習環境
- ②体調確認
- ③練習時間
- ④参加人数
- ⑤練習中の対応
(選手編・スタッフ編)
- ⑥準備物
- ⑦段階的再開 (男子・女子)
- ⑧感染防止担当者
- ⑨周知方法
- ⑩感染者が出た場合の対応

①練習環境

【総合体育館】

- ▶ 練習・トレーニング中以外は原則マスクを着用する。
- ▶ 入館時に手指消毒を行う。
- ▶ 総合体育館内には素足で上がらないこと。（必ずバッシュを着用）
- ▶ 入館直前にシューズの底を消毒する。（退室時も同様）
- ▶ 土足は各自準備した袋に入れ、密封する。
- ▶ 体育館内のドア、窓については、1時間に5分間程度の換気を2回行う。
- ▶ チーム用の消毒用アルコールを設置する。
- ▶ チーム用ボトルは用意しない。（各自で用意する）
- ▶ 練習終了後は毎日必ずボールを磨く。（アルコールでの消毒はボール表面の劣化を早める可能性があるため、付着した汚れを毎日拭き取る）
- ▶ 練習後は必ずモップをかける。
- ▶ 体育館出入口ドアや窓のノブ、モップなどの物品などを除菌スプレーで消毒する。
- ▶ 体育館で出たゴミは必ず密封し、大学が指定するゴミ箱へ捨てる。

①練習環境

【部室】

- ▶ チームの練習具、物品以外置かない。（練習着やバッシュは持ち帰る）
- ▶ 原則、練習具等を取りに行く者以外は部室に出入りしない。（最大2名まで）。部室への入退室の際は、必ず手洗い（30秒以上）、消毒用アルコールでドアノブや机等触れた箇所を消毒する。
- ▶ 入室後は、ドア等を開放する。
- ▶ 私語をせず、速やかに退室する。
- ▶ 鍵の借用・返却の際は1名で窓口へ行かせる。
- ▶ ゴミは必ず密封し、大学が指定するゴミ箱へ捨てる。
- ▶ 可能な限り自宅で練習着に着替え、参加させる。練習後、更衣室を使用させる際は、人数制限、換気等に気を配らせる。また更衣中は無言で速やかに行わせる。

【講義室・ミーティングルーム】

- ▶ 使用しない（ただし、大学の方針に従い段階的に緩和していく）。

【トイレ】

- ▶ 私語を慎み、速やかに退室する。
- ▶ 手洗い後は、持参したタオルで手を拭く。

②体調確認・管理

- ▶ 自宅を出発する前に検温する（毎日11時までにONE TAPへ入力）。
- ▶ 練習開始前に再度検温し、マネージャーに報告する。
- ▶ 37.0℃以上ある場合は指導者の判断により参加させない。（帰宅を命じる）
- ▶ 頭痛、喉痛、発熱、倦怠感、息苦しさ等、体調に違和感のある者は監督がコーチに申し出させる。申し出があった場合は、重度に関わらず帰宅を命じる。
- ▶ 自宅と練習場との行き来の際は原則マスクを着用（熱中症の恐れがある場合は各自が判断し、対人距離を確保の上、着脱可）し、いずれも到着後は、手洗い・うがいを行う。なお、公共交通機関を利用する場合は、極力人ごみを避け、会話をしないように努める。
- ▶ 移動途中は目的地以外の場所に立ち入らないようにする。
- ▶ 複数人で移動しないようにする。
- ▶ 体調管理アプリ「ONE TAP」を利用しスタッフは選手の体調を把握・管理をする。
- ▶ 日々の行動を各自が記録し、併せて接触確認アプリ（COCOA等）を導入する。
- ▶ 感染防止担当者を定め、選手の体温や個人準備物、健康状態を練習前チェックシートにて確認する。

※女子は「ONE TAP」の代わりに「Googleフォーム」を使用し管理する。

③練習時間

- ▶ 再開時の練習は1時間以内とする。ただし、環境や状況により調整し、段階的に練習時間を長くしていく。

④参加人数

- ▶ 再開時の練習は、可能な限り少人数（10名以下）で行う。
ただし、環境や状況によって調整し、段階的に増やしていく。

⑤練習中の対応 —選手編—

- ▶練習前、練習中の休憩中、練習後には、①水分補給（個人用ボトル）、②手洗い（少人数で個人用石鹸を使い30秒行う）③消毒用アルコールで手指を消毒する。また、練習場での食事は厳禁とする。
- ▶ハイタッチ等は自粛し、選手・スタッフ同士が触れ合わないようにする。また練習開始前後のハドルも行わない。
- ▶タオルやリバーシブル等は必ず個人で用意をし、共用しない。
- ▶練習再開後は対人距離（10M）を確保し練習を行う。再開時（初期の段階）は接触ある対人練習は行わない。ただし、選手のコンディション等に応じて段階的に緩和していく。
- ▶可能な限り床や壁には触れない。（ストレッチ等も立って行う）
- ▶大声を発さない。ただし、段階的に緩和していく。
- ▶ボールはシェアしない。ただし、段階的に緩和していく。
- ▶練習後はモップ掛けを行う。
- ▶なお、ボールを使用する際や床に手をついた際は、使用した手で直接顔等を触らないようにし、休憩時には手洗い・手指消毒をする。汗等を拭く際は、個人であらかじめ準備したタオルを使用する。
- ▶練習後、バッシュは靴底を消毒用アルコールで消毒し、ケースにしまう。
- ▶再開時は少人数にグルーピングし、グループ同士が会わない状態を作る。（練習後は速やかに退館する）

⑤練習中の対応 — 感染防止担当者編 —

- ▶ 選手と同様に①～③の対応をする。また選手がこれらの対応をきっちり行う環境を作る。
- ▶ 練習中は原則マスクを着用する。
- ▶ 電子ホイスルを使用する。
- ▶ 机、ドアノブ等、選手が触れたものを可能な限り消毒用アルコールで消毒する。
- ▶ 製氷機、冷水器を使う際は必ず使用前後で消毒用アルコールによる消毒、手洗いをし、触れた箇所についても消毒する。
- ▶ チームで出したゴミはゴミ袋で密封し、大学が指定するゴミ箱へ捨てる。

⑥準備物

<チーム>

- 消毒用アルコール
- 布巾（消毒用、複数枚）
- ⇒使用後は各自持ち帰り洗濯し、清潔な状態を維持する。
- 体温計（出来れば非接触型）

<個人>

- マスク
- 石鹼（ハンドソープ）
- タオル（手洗い時に使用）
- 体温計
- 個人用ボトル
- シューズケース
- 土足用袋、布巾用袋
- 消毒用アルコール（70%以上）
- 布巾（バッシュ等消毒用）

⑦-1 (男子) 段階的再開

※ガイドライン承認後、屋内での練習が許可された段階で、屋外での練習から屋内での練習スケジュールへ移行する。

屋外での練習再開許可 (7/1)



第1段階 (7日間 : 7/1~7)



第2段階 (14日間 : 7/8~22)



第3段階 (14日間)



屋内での練習再開許可 (●/●)



第4段階 (11日間)



第5段階 (11日間)



第6段階 (11日間)



第7段階以降は通常活動 (実施時期は未定)

第1段階

屋外での練習

<期間>

7/1~7の7日間（週3回実施。連日実施は原則禁止）

<1グループあたり的人数>

個人

<時間>

40~50分程度

<内容・目的>

低強度プライオメトリックの導入：別紙参照（傷害予防）

10分走：2set×5分レスト 速度はゆっくり（スタミナ回復）

<負荷>

10分走→1回目は2set、2回目以降は3setに変更。

<注意>

- ・レスト中こまめに水分補給をすること。10分走のレストは必ず水分補給。
- ・複数人で走る時はガイドライン通り距離をとること。

第2段階 屋外での練習

<期間>

7/8~22の14日間（週3回実施。連日実施は原則禁止）

<1グループあたりの人数>

10名以内(グラウンド予約状況によっては20人以内)

<時間>

40分程度

<内容・目的>

低強度プライオメトリック~片脚ver.~：別紙参照（傷害予防）

3分走：4set×3分レスト【目標】750m(250m/分)（スタミナ回復）

<負荷>

3分走→15日からレストを2分に変更

<注意>

- ・レスト中こまめに水分補給をすること。
- ・複数人で走る時はガイドライン通り距離をとること。

第3段階 屋外での練習

<期間>

14日間（週2~3回実施。連日実施は原則禁止）

<1グループあたり的人数>

15名以内

<時間>

30分程度

<内容・目的>

低強度プライオメトリック~片脚+多方向ver.~（傷害予防）

40秒走：4set×60秒レスト【目標】280m（スタミナ回復）

<負荷>

40秒走→7日目以降は5setに変更

<注意>

- ・レスト中こまめに水分補給をすること。
- ・複数人で走る時はガイドライン通り距離をとること。

第4段階

体育館での練習開始

<期間>

11日間（3日に1回オフを入れる）

<1グループあたりの人数>

8名以内（学生コーチ、マネージャー、スタッフは対象人数に含んでいない）

※総合体育館A・Bフロアを使用して活動を行う場合の人数

<時間>

1時間以内

<目的>

フロア内でのコンディショニング（体力を戻す）。感染対策を踏まえた練習環境に慣れさせる。

<方法>

- ・対人距離（10M）を保った練習を行う。
- ・ボールを使わないファンダメンタルやアジリティメニューを中心とする。
- ・ボールを使うメニューは共有（パス）しない。1人1つのボールを使用する。
- ・コンタクトが発生する練習は行わない。
- ・適宜ブレイク（休憩）を入れ、感染対策（手洗い・消毒）に努めさせる。

<負荷>

50%

※活動の期間や人数等については、コロナの感染状況を踏まえて、スポーツ振興・統括課が認めたレベル（フェーズ）内で行う。

第5段階

体育館での練習開始

<期間>

11日間（3日に1回オフを入れる）

<1グループあたりの人数>

12名以内（学生コーチ、マネージャー、スタッフは対象人数に含んでいない）

※総合体育館A・Bフロアを使用して活動を行う場合の人数

<時間>

1時間30分以内

<目的・方法>

選手のコンディションおよびコロナの感染状況、大学の方針を鑑み、

問題がないと現場スタッフが判断した場合、9月20日開催（予定）

のリーグ戦を意識した練習に入る。ボールを共有（パス）する練習

を取り入れ、1：1でコンタクト（接触）の発生する対人練習を取

り入れる。1：1の際は、2人1組の6グループを作り、グループ間での

接触を避けるため、対人距離をとる。

対人練習の前後は必ず手洗い・消毒をさせる。

<負荷>

60%

※活動の期間や人数等については、コロナの感染状況を踏まえて、スポーツ振興・統括課が認めたレベル（フェーズ）内で行う。

第6段階 体育館での練習開始

※第7段階以降は通常的人员・
内容・負荷で練習を行う予定。
(ただし、感染状況によるため、
実施時期は未定)

<期間>

11日間 (3日に1回オフを入れる)

<1グループあたりの人数>

13~16名以内 (学生コーチ、マネージャー、スタッフは各1名)

※総合体育館A・Bフロアを使用して活動を行う場合の人数

<時間>

1時間30分以内

<内容・目的>

選手のコンディションおよびコロナの感染状況、大学の方針を鑑み、問題がないと現場スタッフが判断した場合、9月20日開催(予定)のリーグ戦に向けた強化、チーム作りに入る。複数名(最大8名)の対人練習(2:2、3:3、4:4)を取り入れる。対人練習の前後は必ず手洗い・消毒をさせる。

2:2の場合 4人1組 を 4グループ

3:3の場合 6人1組 を 2グループ

4:4の場合 8人1組 を 2グループ

<負荷>

80%

※活動の期間や人数等については、コロナの感染状況を踏まえて、スポーツ振興・統括課が認めたレベル(フェーズ)内で行う。

⑦-2 (女子) 段階的再開

※活動の期間や人数については、コロナの感染状況を踏まえて、スポーツ振興・統括課が認めたレベル（フェーズ）内で行う。

	実施予定日	活動場所	活動人数	活動時間	練習形態	練習目的・内容
第1段階	7月1日～	屋外	個人	60分以内	個人練習	体幹トレーニング・ジョギングを中心とした屋外でのコンディショニング
第2段階	7月20日頃	体育館	8名以内	60分以内	ポジション別 個人練習	フロア内でのコンディショニング（体力を戻す） ファンダメンタルやアジリティ中心メニュー ボールを共有（パス）する練習は行わない。対人メニューは行わない。
第3段階	8月1日頃	体育館	12名以内	90分以内	ポジション別 グループ練習	選手のコンディションに応じて1:1、2:2での対人練習を取り入れる。 ボールを共有する練習を取り入れる。 グループ分けについては男子部に準じる。
第4段階	8月9日頃	体育館	16名以内	120分以内	チーム練習	選手のコンディションに応じて3:3以上での対人練習を取り入れる。 グループ分けについては男子部に準じる。
第5段階	8月20日頃 (未定)					通常通り（実施時期は未定）

※第4段階までは、原則として3日に1回オフを入れる。

⑧感染防止担当者

【感染防止担当者】

各リーダーが各選手の日々の対策状況（ガイドラインに記載しているマスク、手洗い、消毒、各室の使用方法等の項目）を確認・管理し、毎日、統轄責任者及びスタッフへ履行状況について報告を行う。

スタッフ：

男子部監督	城山 大樹	女子部監督	山本 孝
H.コーチ	綾部 有	H.コーチ	石橋 将広
A.コーチ	堤 大喜		

学 生：

統括責任者	久地浦 彩乃	統括責任者	中山 碧
リーダー	安原 大貴	リーダー	稲垣 結乃
サブリーダー	釜坂 遼	サブリーダー	西川 由花

⑨周知方法

- ▶当ガイドラインを部員全員に配付し、意識を共有する。
- ▶その上で、オンラインミーティングを開催し、ガイドラインを画面共有した上でスタッフより内容について再度説明を行う。
なお、説明の際は、単に感染対策を心掛けるだけでなく、発症した際に部だけではなく、大学や体育会全体にどのような影響が起きるかという点を訓育する。
- ▶練習再開時にチェックリストを配付（回数は未定だが定期的に配付を行う予定）・都度スタッフへ提出させ、感染対策（マスク、手洗い、消毒、各室の使用方法等）について個々が理解していることを確認する。
- ▶感染防止担当者より日々の感染対策（ガイドラインに記載しているマスク、手洗い、消毒、各室の使用方法等）について毎日のミーティングで周知する。
- ▶体育館での練習再開時には、感染防止担当者より部員全員（グループ別）に対して入館～更衣～練習～退館までの流れのデモを行い、感染対策についての理解力向上を図る。

<選手へのガイドラインの説明>

男子

- 1回目 6月27日（土）21:00～ 1、4年生 実施済
28日（日）21:00～ 2、3年生 実施済
- 2回目 ガイドライン承認後に再度実施

女子

- ガイドライン承認後に実施

⑩感染者が出た 場合の対応

- ▶感染者が判明した場合は、部の活動を速やかに停止する。
- ▶感染防止担当者は、速やかにスタッフ及びスポーツ振興・統括課に報告する。
- ▶本人は、医療機関、保健所の指示に従う。
- ▶本人以外の者については、濃厚接触アプリ等を基に濃厚接触者の特定に努め、濃厚接触者であることが判明した場合は、所定の期間、自宅待機させる。なお、待機の期間については保健所及びスポーツ振興・統括課の指示に従う。
- ▶部の活動再開時期についてはその時の感染状況を勘案し、スポーツ振興・統括課と相談の上、決定する。

参考ガイドライン

▶日本バスケットボール協会（JBA）

<http://www.japanbasketball.jp/news/55909>

▶兵庫県バスケットボール協会

<http://hyogobasketball.jp/kyoukai/2020/hbaguideline20200703.pdf>

▶関西学生バスケットボール連盟

<https://www.kibf.or.jp/information/guideline>

他団体への閲覧
可否

可



不可

