

# 練習再開後についてのガイドライン

東京都小学生バレーボール連盟  
会長 片野 昭秀  
理事長 大久保裕二

新型コロナウイルスの感染防止のため約3か月も練習ができず、辛い日々が続いています。しかし、東京都にも明るい光が見えてきました。もう少しでバレーボールができるかもしれません。そこで、練習を再開させるにあたり、以下のことに気を付けながら、気を緩めずに練習を行って下さい。基本は3密にならないようにすることです。

## 【練習】

- 体育館での練習は、なるべく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名くらいにする。
- 練習再開後の初期は、練習時間は短めにする。体が慣れていないので、短い練習を行い、徐々に体を慣らしていく。
- 選手同士が接触しないような練習を工夫する。手をつなぐ、腕を組むなどは避ける。
- 大きな声を出して練習しない。指導者は「声が小さい!」「元気を出せ!」など叱咤的なことを必要以上に大きな声で言わない。
- 練習前には必ず検温をしてから参加する。風邪気味や体温が高い時は練習に参加しない。
- 汗ふき用のタオルは個人用として、共用しない。
- 飲み物は個人の水筒やボトルを使用して、共用しない。給水は選手同士が離れた場所で行う。
- 練習終了後の指導者の話は、身体的距離を守り、短めにする。
- 練習中はこまめにうがいをする。練習後は手洗い・うがいを必ず行う。
- 練習の行き帰りは、マスクを着用する。特に指導者と保護者は必ず着用する。
- 熱中症対策も忘れずに行う。水分補給や休憩などをこまめに行う。
- 体育館は換気のため窓や扉を開ける。

## 【練習試合・試合】※当面自粛する。(6月末まで)

- 練習試合は、当初、2チームくらいにして、たくさんの人たちが集まらないようにする。
- 県をまたいで練習試合に出かけたり、誘ったりしない。
- 1チームの人数をできる限り少なめにする。試合に出ない選手などは参加させない。
- 応援の保護者の人数も必要最低限にする。保護者はマスクを着用し、大声での応援はしない。
- 体が慣れるまでは、午前だけとか、午後だけにして、1日中はしない。
- 指導者はベンチでマスクを着用し、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は身体的距離を守る。
- 行き帰りに交通機関（公共交通機関または車）を利用する場合、マスクを着用し、おしゃべりはしない。
- 会場校はトイレや体育館の入り口にアルコール等による消毒液を設置する。
- 昼食時は、選手同士の距離を空け、対面での飲食は避けて、静かに食べる。

- 試合のない時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、短めにする。
- 体育館は換気のため、窓や扉を開けておく。
- 熱中症対策も忘れない。水分の補給やこまめな休憩を行う。