



新型コロナウイルス感染症対策としての  
「UNIVAS 大学スポーツ活動再開ガイドライン」  
(2020. 6. 18 第1版)

一般社団法人大学スポーツ協会  
安全安心委員会

はじめに

新型コロナウイルスの感染拡大により緊急事態宣言が4月に発令され、社会経済活動が制限されてきました。大学は登校禁止となり、スポーツ施設の使用は禁止され、スポーツ活動も自粛を余儀なくされてきました。5月25日には緊急事態宣言が全国的に解除され、社会経済活動が徐々に再開されることになりました。政府、自治体は社会経済活動の制限を段階的に緩和する目安を示し、事業者や関係団体は業種別に再開に向けた感染拡大予防ガイドラインを策定することになっています。

競技スポーツ全体については、独立行政法人日本スポーツ振興センター、公益財団法人日本オリンピック委員会及び公益財団法人日本パラリンピック委員会の3者が合同で再開のガイドラインを示しており、これを基に各中央競技団体が競技別の再開ガイドラインを作成することになっています。また、社会体育施設の再開に向けたガイドラインはスポーツ庁が、スポーツイベント再開に向けたガイドラインは公益財団法人日本スポーツ協会が示しています。

大学の再開に向けては、文部科学省高等教育局が「大学等における新型コロナウイルス感染症への対応ガイドラインについて」を示しましたが、課外活動については簡単な記載しかありません。そこで、当協会では大学スポーツ活動の再開に向けて各大学の参考となるべく、「新型コロナウイルス感染予防としての『UNIVAS 大学スポーツ活動再開ガイドライン』（以下、「本ガイドライン」）を作成しました。本ガイドラインは現段階の政府の方針やスポーツ団体のガイドラインを踏まえ、大学スポーツ活動を再開するに当たっての道筋や基準を整理し、再開における感染拡大予防のための留意点を整理したものです。

大学におけるスポーツ活動の再開については、自治体からスポーツ施設の使用が許可され、大学からスポーツ施設の使用と運動部活動再開が許可されることが前提になります。今後、新型コロナウイルス感染症の状況によっては、政府、自治体の方針が変更される可能性があり、それに伴って本ガイドラインも変更される可能性があります。

新型コロナウイルス感染症が終息に至るには長期間を要することが予想されます。その間、スポーツ活動においても感染症対策を継続する必要があります。政府等による感染拡大阻止のための様々な対策と国民一人一人の努力により、一日も早く新型コロナウイルス感染症が終息を迎えることを願うばかりです。

一般社団法人大学スポーツ協会  
安全安心委員会 委員長 川原貴

## 目次

1. 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）について
  - (1) 新型コロナウイルス
  - (2) 感染経路、潜伏期、感染可能期間
  - (3) 症状
  - (4) 診断と治療
  - (5) 予防
  - (6) 消毒
  
2. 社会的活動の自粛・制限の段階的緩和
  
3. 大学スポーツ活動の再開について
  - (1) 大学スポーツ活動再開の前提
  - (2) 再開計画立案時に考慮すべき種目特性
  - (3) スポーツ活動の段階的再開計画
  - (4) 再開に向けた注意
  
4. 運動部として実施すべきこと
  - (1) スポーツ活動の段階的再開に向けた運動部内での学習
  - (2) 日常的な健康観察
  - (3) 感染予防対策
  - (4) 感染者や感染疑い者が発生した場合の対応
  
5. 大学（スポーツ統括部局）として実施すべきこと
  - (1) 大学が運動部に要求する事項
  - (2) 大学が運動部活動を統括する立場で実施すべき事項

## 1. 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) について

### (1) 新型コロナウイルス

ヒトに感染するコロナウイルスは7種類ある。毎年、冬の風邪の原因となる4種類のコロナウイルスに加え、呼吸器感染を重症化しやすい「重症急性呼吸器症候群 (SARS)」や「中東呼吸器症候群 (MERS)」の原因となるウイルスがあり、現在流行している新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の原因となっているのが、7番目の「新型コロナウイルス (SARS-CoV-2)」である。

一般にウイルスは、自己増殖できないため、細胞に感染して細胞内に入り込み、細胞のエネルギーと代謝系を利用してウイルスの構成成分を複製すると考えられる。SARS-CoV-2 はヒトの細胞膜上の受容体 (アンギオテンシン変換酵素 2、ACE2) に結合して細胞内に侵入し、大量に増殖されて全身へ拡散し、障害をもたらすとされる。

### (2) 感染経路、潜伏期間、感染可能期間

主な感染経路として、感染者の飛沫 (咳、くしゃみ、つばなど) と一緒にウイルスが飛散し、他人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染する「飛沫感染」と、感染者のウイルスが付着した物 (ドアノブ、携帯電話、キーボードなど) に手で触れた他人が、口や鼻、目を触ることにより粘膜から感染する「接触感染」とが考えられる。また換気が悪い閉鎖空間では、咳やくしゃみがなくても感染する可能性も指摘されている。

世界保健機関 (WHO) は、感染から症状が出るまでの潜伏期間は1~14日間であり、平均的には感染後5日程度で発症することが多いとしている。

一般的にウイルス感染症では、症状が現れている時に、他人へ感染させやすいとされている。しかし COVID-19 では、発症2-3日前から、発症後7~14日間程度は、ウイルスの伝播が可能な「感染可能期間」と考えられ、無症状の段階から他人に感染を広げるといった特徴がある。なお発症日から4~10日程度経過した場合には、ウイルスが検出されず、また検出されても感染性がほとんどないと報告されている。

### (3) 症状

多くの症例で発熱、呼吸器症状 (咳、咽頭痛、鼻汁、鼻づまりなど)、頭痛、倦怠感 (だるさ) が認められる。下痢や嘔吐などの消化器症状の頻度は10%未満と低く、SARS や MERS よりも少ないと考えられる。初期はインフルエンザや風邪の症状に似ており、これらと COVID-19 を区別することは困難である。また、味やにおいを感じなくなる感覚障害 (味覚・嗅覚障害) が生じる事例も多い。

中国疾病対策センターの報告に基づくと、感染者の約80%は息苦しさ (呼吸困難) などを認めない軽症例であり、呼吸困難が生じる重症例が約15%、呼吸不全に至る重篤例は約5%であるとされている。高齢者 (65歳以上) や基礎疾患 (糖尿病、心不全、呼吸器疾患など) を有する方、人工透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方などは、重症化するリスクが高いと考えられる。

### (4) 診断と治療

COVID-19 の診断には、症状の推移や接触歴等の問診で得られた情報や身体診察所見、胸部 CT 検査 (コンピュータ断層撮影法による検査) などの各種検査所見を総合的に踏まえ、病原体 (SARS-CoV-2)、あるいは病原体の遺伝子を検出する検査がなされる。後者は核酸増幅法で行われ、代表的なものの一つが PCR (polymerase chain reaction) 法である。また SARS-CoV-2 に感染した細胞が特異的に産生する抗原タンパクを捉える抗原検査が使用可能となり、診療現場において30分程度で検査可能で、迅速検査としての有用性が高

い。偽陰性（陽性であっても、誤って陰性と判定される）の割合が PCR 法よりも高いが、陽性となれば、PCR 法と同様に確定診断できる。

軽症例の場合には、対症療法（発熱や咳などの症状を抑える治療）が治療の中心となり、肺炎を起こした場合には酸素投与や人工呼吸等を行うことがある。特に重篤例では、集中治療室で、体外式膜型人工肺（ECMO、人工肺とポンプで肺の代替を行う装置）を使用しなければならないこともある。現時点で、SARS-CoV-2 に特異的に奏功する抗ウイルス薬は存在しないが、国内でも複数の薬剤について臨床研究・試験が開始されており、効果的な治療薬の確立が待たれる。

なお、積極的に COVID-19 予防を図るためのワクチン開発にも期待が寄せられるが、実用化には年単位の相応の時間を要するとされている。

## (5) 予防

ワクチン接種による予防方法が確立するまでは、感染経路を踏まえて、飛沫感染と接触感染の防止に努めることが感染予防策の中心となる。そのためには、密閉空間（換気の悪い密閉空間である）、密集場所（多くの人々が密集している）、密接場面（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や共同行為が行われる）という3つの条件（「3つの密」）を避けることが重要で、さらに「身体的距離の確保」、「マスクの着用（咳エチケットの励行）」及び「手洗いなどの手指衛生（石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒）」をはじめとした基本的感染症対策を継続する必要がある。さらに緊急事態解除宣言後に示された「新しい生活様式」の確実な実践によって、感染拡大を予防していくことが重要となる（図1）。

## (6) 消毒

接触感染を防ぐ目的として、複数の人が触れる共用部（ドアノブ、手すり、スイッチ、ロッカーなど）の消毒も有効である。手指の消毒にも利用できる消毒用アルコールのほか、次亜塩素酸ナトリウムやいくつかの界面活性剤には、SARS-CoV-2 を除去する作用があることが確認されており、対象に合わせて使用することができる。

次亜塩素酸ナトリウムは、上水道やプールの水の消毒、あるいは漂白剤として広く使用されている。0.05%に希釈して、多くの対象物の消毒に使用できる。手指等の消毒への適用は推奨されず、取り扱う際には換気とゴム手袋の着用が必須であり、酸性洗剤と混ぜてはいけない。また金属腐食性が強いので、金属製の対象物の消毒は避けるべきである。使用方法としては、次亜塩素酸ナトリウム液 200 倍希釈液をペーパータオルなどに浸して消毒部位を清拭し、その後5分程度経過後に水拭きをする。

界面活性剤は、台所・浴室・住宅用洗剤やトイレ用洗剤として市販されている。用途にあったものを希釈して利用できる。直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウムは0.1%以上、アルキルグリコシドは0.1%以上、アルキルアミノオキシドは0.05%以上、塩化ベンザルコニウムは0.05%以上、ポリオキシエチレンアルキルエーテルは0.2%、塩化ベンゼトニウムは0.05%以上、塩化ジアルキルジメチルアンモニウムは0.01%以上が有効濃度とされる。使用法は、まず洗剤中の界面活性剤が有効濃度になるように希釈し、ペーパータオル等を使って消毒部位を一方向に拭き取る。5分程度経過後、水拭きして洗剤を取り、最後に乾拭きする。

なお、これらの消毒液の噴霧による使用は、そのエビデンスが認められていないため慎むべきである。

## 「新しい生活様式」の実践例

### (1) 一人ひとりの基本的感染対策

#### 感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
- 遊びに行くなら**屋内より屋外**を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に**洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

#### 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

### (2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒**  咳エチケットの徹底  こまめに換気
- 身体的距離の確保  「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



### (3) 日常生活の各場面別の生活様式

#### 買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

#### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

#### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

#### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

#### 冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

### (4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務  時差通勤でゆったりと  オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン  名刺交換はオンライン  対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成

図1. 「新しい生活様式」の実践例

## 2. 社会的活動の自粛・制限の段階的緩和

政府は、COVID-19 への対策は危機管理上重大な課題であるとの認識の下、緊急事態宣言を発出し、国民の生命を守るため、これまで水際での対策、まん延防止、医療の提供等の対策を講じてきた。まん延防止策としては、外出の自粛、催物（イベント等）の開催制限、施設の使用制限、職場への出勤自粛、学校の休校などが実施されてきた。その結果として、新規感染者の減少を受けて、2020年5月25日に政府は緊急事態宣言を全国で解除し、自粛・制限を段階的に緩和する目安を示した。自治体はこれを受けて、地域の状況を考慮して自粛・制限の段階的な緩和の取組等を示すとともに、緩和の過程で、再度感染拡大の傾向が見られる場合には、自粛・制限を強化することとした。また、政府は感染拡大が顕著になれば、再度、緊急事態宣言を発出することがあることも示した。

以下の表1は、基本的対処方針とそれを受けて自治体に通知された、移行期間における社会的活動の自粛・制限の段階的解除の目安をまとめたものである。

表1. 社会的活動の自粛・制限の段階的緩和の目安

	時期	外出	催し物(イベント等)	プロスポーツイベント (全国的な人の移動を伴うもの)	スポーツ施設
緊急事態宣言	4月7日～	自粛	中止、又は延期要請	×	施設の使用制限
緊急事態宣言解除後の移行期間	5月25日～	不要不急の県をまたぐ移動は避ける	屋内:100人以下、かつ収容定員の50%以内の参加人数 屋外:200人以下、かつ十分な間隔(できれば2m)	×	施設の使用制限 施設への外出回避
	6月1日～	一部首都圏(埼玉、千葉、東京、神奈川県)、北海道との間の不要不急の県をまたぐ移動は慎重に			感染拡大予防ガイドライン等による感染防止策の徹底を前提に使用制限等の要請を緩和 知事の判断
	6月19日～	○	屋内:1,000人以下、かつ収容定員の50%以内の参加人数 屋外:1,000人以下、かつ十分な間隔(で	無観客 感染予防策の徹底と、試合中・前後の選手・観客等の行動管理が前提	クラスターが発生した場合等には施設の使用制限等を検討
	7月10日～		屋内:5,000人以下、かつ収容定員の50%以内の参加人数 屋外:5,000人以下、かつ十分な間隔(で	屋内:5,000人以下、かつ収容定員の50%以内の参加人数 屋外:5,000人以下、かつ十分な間隔	
移行期間後	8月1日～	○	屋内:収容定員の50%以内の参加人数 屋外:十分な間隔(できれば2m)	屋内:収容定員の50%以内の参加人数 屋外:十分な間隔(できれば2m)	

※ 催し物やプロスポーツイベントにおける人数は、主催者と参加者（選手と観客等）のいる場所が明確に分かれていない場合には、両者の合計数とする（分かれていれば参加者数のみ）

### 3. 大学スポーツ活動の再開について

#### (1) 大学スポーツ活動再開の前提

本ガイドラインが目指すのは、大学スポーツに取り組む学生、指導者、大学スポーツ統括部局スタッフ等の関係者及びそれらの家族等の生命を守り、安全安心が保証される大学スポーツの再開である。中心にある学生は、スポーツ選手である前に大学に所属する一人の大学生であり、国民である。したがって COVID-19 の脅威から学生を守るために、所属大学の方針はもとより、大学所在地の自治体の方針、さらには政府の方針等に従うことを大前提にして、大学スポーツ活動の安全安心な再開方策を模索していく必要がある。

大学スポーツ活動の再開は大学が所在する自治体がスポーツ施設の使用を許可すること、大学がスポーツ施設の使用と運動部活動の再開を許可することが前提となる。

なお、再開の判断に迷う際には、大学が所在する都道府県の衛生部局等へ相談することが重要である。

#### (2) 再開計画立案時に考慮すべき種目特性

大学スポーツとして実施されている種目は多様であり、COVID-19 罹患のリスクは一様ではない。活動場所が屋内か屋外か、個人種目かチーム種目か、身体的距離をとれるか、身体接触を伴うか、身体接触の度合い、飛沫を防ぐ防具などが使用可能か、使用する器具が共用か、などによって感染リスクが異なると考えられる。スポーツ活動の再開に当たっては、感染予防対策を十分にとった上で、リスクの低い練習から開始し、リスクの高いスポーツほど時間をかけて段階的に再開していく必要がある。

なお、競技スポーツ全体の再開については、独立行政法人日本スポーツ振興センター、公益財団法人日本オリンピック委員会、及び公益財団法人日本パラリンピック委員会の 3 者が合同で「新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 対策としての スポーツ活動再開ガイドライン (国際競技力強化版)」を示しており、中央競技団体はこの 3 者合同のガイドラインを参考に競技特性に応じたガイドラインを作成することが求められている。

#### (3) スポーツ活動の段階的再開計画

大学スポーツにおいても、各競技団体のガイドラインに沿って、スポーツ種目ごとに段階的な再開計画を策定する。再開計画は感染予防だけでなく、ケガの予防の観点からも「段階的」であることが極めて重要であり、以下の例に示す「フェーズ」ごとに許容される練習参加人数や練習内容、あるいはフェーズの移行に要する期間等について設定することなどが考えられる。表 2 は緊急事態宣言から、その解除以降の、接触を伴うチームスポーツにおける段階的再開計画の例を示している。

これらのスポーツ活動再開のガイドラインにおける活動フェーズの進行は、政府や自治体の規制緩和が順調に進んだ場合のものである。感染拡大がみられた場合には、政府や自治体の方針変更に伴い、活動フェーズの進行も変更されることになる。

表 2. スポーツ活動の段階的再開計画例

フェーズ	アラートレベル	大学の指針等	練習内容・試合	フェーズの移行に要する期間
フェーズ 1	緊急事態宣言 (特定警戒地域)	運動部活動禁止 スポーツ施設使用禁止	自宅・屋外等での個人練習	
フェーズ 2	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	スポーツ施設使用許可 運動部活動の段階的許可	少人数のグループ練習 (5-10名、徐々に人数を増やす) コンタクトを伴わない練習内容	2週間程度
フェーズ 3	↓		チーム練習 (ポジション別) コンタクトを伴わない練習内容	2-4週間程度 (スポーツ種目による)
フェーズ 4			チーム全体練習 部分的コンタクトを伴う練習内容 (用具等を介したコンタクト)	2-4週間程度 (スポーツ種目による)
フェーズ 5	新しい生活様式を踏まえた通常状態	運動部活動の全面的許可	チーム全体練習 フルコンタクトを伴う練習内容  試合の許可	

(4) 再開に向けた注意

外出やスポーツ活動の長い自粛期間を経て、学生の心身のコンディションが潜在的に低下している可能性がある。そのため練習再開時にケガの増加が危惧される。したがって、練習は、強度が低く時間が短いものから始め、徐々に心身を慣れさせる必要がある。またスポーツ種目に特異的な動きやスキル、対人の相対的プレーやチームでの連携プレー等の精度を安全に高めていくには、やはり段階的であることが肝要である。特に、長い受験期間を経て入学した1年生等の心身の準備状況を考慮しても、これらの視点は重要となる。

段階的なスポーツ活動の再開過程の具体的な練習内容等は、種目の特性に応じて決定されるべきものであり、指導者等の責任者を中心に、当該競技団体が示すガイドライン等を参照して検討することが望ましい。

練習再開の時期が夏になるため、熱中症に例年以上の注意が必要である。暑熱順化（期間は7～10日必要）ができるまでは、時間をかけて徐々に練習量や強度を増やし、各種熱中症対策を積極的に行う。

#### 4. 運動部として実施すべきこと

大学スポーツは課外活動（部活動）として行われ、クラブや部と称される組織（運動部）を、実際の活動単位としている。したがって、COVID-19によって制限されていた活動を再開する際の感染予防対策は、運動部によってなされるものが中心となり、その徹底が極めて重要となる。そのためには、まず、運動部内の感染予防対策の責任者を明確にし、対策を実行する担当者を置くことが必要である。担当者は大学との連絡の役目も担う。

##### (1) スポーツ活動の段階的再開に向けた運動部内での学習

運動部では、指導者等の責任者が中心となって、COVID-19 予防に必要な基本的な感染症対策に関する知識、あるいは全国的な感染が完全に終息を見ていない状況下で、大学スポーツ活動に取り組む学生のとるべき姿勢等について、トレーニング再開までに、できるだけ早期に学生に学習させる。その際、以下のような工夫を施すことが考えられる。

- ・学生に学習させる手段は、インターネット（動画配信、Web ミーティング、PDF データ配付等）を中心にし、実際に集合させることなく実施する。
- ・単一媒体のみを用いると、十分に理解できない学生が生じる可能性があるため、紙媒体、電話、メール等の複数のツールを併用する。
- ・学習資料等は、運動部員がいつでも確認できるように、Web 上等に掲示する。

学習では、学生や指導者等は、日常生活においても「新しい生活様式」を強く意識した行動変容を目指して、感染予防に努めるべきことを繰り返し確認することが大切である。大学スポーツ活動の再開が認められる場合でも、日常生活を含めた様々な行動の自粛・制限の限定的な解除が行われている段階であることを学生に理解させ、慎重に毎日を送るべきことを運動部で共有する。スポーツ施設や大学内だけでなく、学外での行動においても、社会の一員として振舞う責任があることを十分に自覚させる必要がある。

またスポーツ活動に参加する学生は、それ以外の生活行動の記録（例：食事や買い物に出向いた場所、同行者、日付・時間、利用交通機関等）も残し、必要以上に大人数で行動しないように心掛けるようにする。

##### (2) 日常的な健康観察

大学が指定、あるいは運動部が独自に作成した健康観察表を用いて、毎日、健康観察（検温・体調チェック）を行い、行動記録等も残す。個々の学生の健康観察記録は、指導者等の責任者が取りまとめ、スポーツ活動への参加の可否判断等に用い、必要に応じて定期的に大学に提出することなどが考えられる。なお健康観察は、段階的再開を目指す時期以降も、継続的に実施されるべきもので、次のような点に配慮する。

- ・運動部の活動再開時には、直近 14 日間で、発熱等の風邪症状がないことを前提に活動に参加できる。
- ・スポーツ活動再開後も発熱等の風邪症状が見られた場合には、活動に参加させない。
- ・スポーツ活動参加当日も、大学施設等の入構時に検温を行うことが望ましい。
- ・スポーツ活動への参加は、体調不良等がないことを前提にした学生本人の意思によるが、保護者の同意を得ることも考慮する（同居家族等に、重症化しやすい方がいる場合を想定して）。
- ・スポーツ活動に参加ができない場合にも、その事由によらず、学生に不利益が生じないようにする。

健康観察表のフォーマットに関しては、KDDI 株式会社のサポートにより「ONE TAP SPORTS (ワン・タップ・スポーツ：株式会社ユーフォリアが開発・提供)」の簡易的な《体調チェック機能》が利用可能である。大学スポーツ協会加盟大学の運動部所属学生の体調管理に関して、2020 年 12 月末まで無償支援が実施されている。チェックできる項目は下記の通り。

\*\*\*\*\*

「ONE TAP SPORTS 《体調チェック機能》」の 6 項目

1. 体温
2. 倦怠感の有無
3. 咳の有無
4. 喉の違和感
5. 嗅覚・味覚の異常
6. 家族、同居する人の発熱やその他症状

詳細は、下記の URL を参照

【UNIVAS】加盟大学運動部学生アスリートの体調管理を支援

<https://www.univas.jp/article/13582/>

\*\*\*\*\*

### (3) 感染予防対策

感染予防に関する正確な知識を習得し、予防意識を高めて、実際の適切な予防行動が取れるように徹底することが、スポーツ活動再開の大前提となる。スポーツ活動を実施する際に、COVID-19 を予防するための具体的方策については、必ずしも科学的知見が集積されている訳ではないが、学生及び指導者等は、以下に列挙するような現段階で考えられる最善の予防策を講じてスポーツ活動に取り組むことが大切である。

#### ① スポーツ活動中、及び活動前後の感染予防対策

- ・学生の密集を避けるため、曜日・時間等を区切って少人数のグループ単位で行う形態のスポーツ活動を計画するなど、活動内容について積極的に工夫を施す。
- ・スポーツ活動の前後は、普段の生活行動時よりも頻回に手指の洗浄（石けんを用いることが望ましいが、流水でも良い）、あるいは消毒（消毒用アルコール）を行う。
- ・コンタクトが認められない段階のスポーツ活動では、身体的距離（前後 2m、ソーシャルディスタンス）の確保を徹底する。
- ・強度の高いスポーツ活動では、必然的に呼吸が激しくなるため、より一層の身体的距離の確保が求められる。
- ・歩く、または走る練習においては、前の人の呼吸の影響を受けるため、前後一直線に並ぶことを避ける。
- ・スポーツ活動中は、必要以上に大きな声での会話や応援等は行わない。
- ・スポーツ活動中に唾や痰を吐くことは極力控える。
- ・水分補給を行う際にはボトルなどの回し飲みはしない。
- ・人との距離が十分に確保されている場合においては、スポーツ活動中のマスク着用は本人の判断によるが、身体的な活動を行う時間以外の、ミーティング、更衣、運動用具の整備、移動等の際には、マスクを着用する。なお、マスク着用により十分な呼吸ができないことによる身体への影響の可能性があることや熱中症などには留意する必要がある。

#### ② その他のスポーツ活動に付随する感染予防対策

- ・更衣室、ロッカールーム、シャワールーム、食堂等の共用エリアを極力使用しない。
- ・更衣室、ロッカールーム、トイレやベンチ等の共用エリアを使用する場合においても、時間差利用、身体的距離の確保、常時換気、会話の制限等、感染予防に努め、使用後は速やかな

消毒を行う。

- ・共用の設備・用具を使用する際、その前後に手指洗淨を励行し、また共用部分の消毒（消毒用アルコール、または次亜塩素酸ナトリウムを用いる）もできるだけこまめに実施する。
- ・タオル、石けん、ウォーターボトル、消臭剤等の共用はしない。
- ・飲食は、十分に距離がとれる場所で、対面を避けて行う。
- ・使用済みのマスクを処分する際には、他人に触れないように、ビニール袋等に入れて密閉してから廃棄することが望ましい。

#### **(4) 感染者や感染疑い者が発生した場合の対応**

新型コロナウイルス感染症を疑われ PCR 検査の対象となった場合、濃厚接触者と特定された場合、感染が明らかとなった場合は、学生本人又は運動部内の別の学生が、指導者等の責任者、大学に直ちに連絡する。スポーツ活動へは参加せず、大学によって定められた対応方針に沿って、的確に対処する。

指導者等は、必要に応じて運動部内で情報共有を図り、その後の感染リスクを低減させる措置を講じる。

## 5. 大学（スポーツ統括部局）として実施すべきこと

大学（あるいはスポーツ統括部局）は、学生のスポーツ活動を統括する立場にある。そのため、COVID-19の感染拡大を抑制しつつ、大学スポーツ活動を再開する際には、学生を構成員とした活動組織である運動部に対して適切に関与し、活動上の留意点等を具体的に明示し、相互の情報交換に努めるべきである。また、学生の活動場所となるスポーツ施設の管理など、運動部活動全体を統括する立場から、COVID-19のまん延防止を図る対策を講じる必要がある。また、文部科学省から、新型コロナウイルス感染症に関する留意事項等が整理された「大学等における新型コロナウイルス感染症への対応ガイドライン」が示されており、このガイドラインを参照し、取り組む必要がある。

### (1) 大学が運動部に要求する事項

#### ① 学生自身による日常的な健康観察の励行の推進

学生個人が日常的な健康観察を実施し、指導者等に報告するなどして、運動部として自律的に健康観察を行う体制を構築する。また、体温を含めた体調等を記録する「健康観察表」については、例えば、大学が求める以下の情報を含んだフォーマットを用意し、運動部に活用させることも考えられる。

- ・氏名、学籍番号（学部・学年）、年齢、住所、連絡先
- ・体温を含めた体調（平熱を超える発熱、咳や喉の痛み、倦怠感・呼吸困難、及び味覚・嗅覚異常等の有無）
- ・同居家族等で感染が疑われる者の存在の有無

#### ② 基本的な感染症対策についての運動部内での教育の徹底

3つの密を避け、「身体的距離の確保」、「マスクの着用（咳エチケットの励行）」及び「手洗いなどの手指衛生（石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒）」をはじめとした基本的な感染症対策を励行することの重要性を、学生と指導者等を含めた運動部関係者全員が、繰り返し学習できる機会を作る。

#### ③ 感染者、及び濃厚接触者等となった場合の連絡体制の確立

該当学生の情報が遅滞なく大学に届くよう、運動部内（学生同士、学生と指導者間）の連絡体制と、運動部と大学との連絡体制を構築する。

#### ④ 運動部活動の段階的再開計画の提出

表2に例示した計画表などを参考にして、より具体的な活動計画を作成し、大学に提出させることも考えられる。

### (2) 大学が運動部活動を統括する立場で実施すべき事項

#### ① 新型コロナウイルス感染症対策の担当者の設置

大学スポーツ活動における新型コロナウイルス感染症対策の担当者を設置して、運動部との間で必要とされる情報交換、連携等を実施する。大学が所在する自治体のスポーツ施設使用の方針を確認し、変更があった場合には大学の方針に反映させる。

#### ② スポーツ施設の感染防止対策の実施

手指の石けんによる洗浄やアルコールによる消毒を、頻回に行うことを可能にするため、手洗い場やトイレに、石けん（ポンプ式が望ましい）や消毒用アルコール、使い捨てペーパータオル等を用意する。

また不特定の人が触れる共用部（ドアノブ、手すり、スイッチ、ロッカー、ベンチなど）を定期的に消毒するため、消毒用アルコールや次亜塩素酸ナトリウムを用意する。

さらに屋内スポーツ施設の床面の消毒や、換気についても徹底する。

#### ③ 基本的な感染症対策等に関する各種ポスター・パンフレット等の掲示

スポーツ施設の適切な場所に、基本的な感染症対策等について示された掲示物を貼付するなど、継続的な学生教育を行う。

④ 体調不良者や濃厚接触者等となった場合等の対応手順の明示

学生又は教職員の感染が発生した場合に備え、対応方針について大学が所在する自治体の衛生部局等とあらかじめ検討しておくことが望ましい。また、体調不良者等が出た際の国の対応方針、あるいはそれに基づく大学の対応方針を明示し、分かりやすいフローチャート等を作成して、運動部に周知・徹底することなどが考えられる。具体的には、以下のケース等に対する対応を示す必要がある。

- ・発熱等の風邪症状がある場合（図2）
- ・濃厚接触者となった場合
- ・海外から入国・帰国した場合
- ・同居家族等が濃厚接触者となった場合

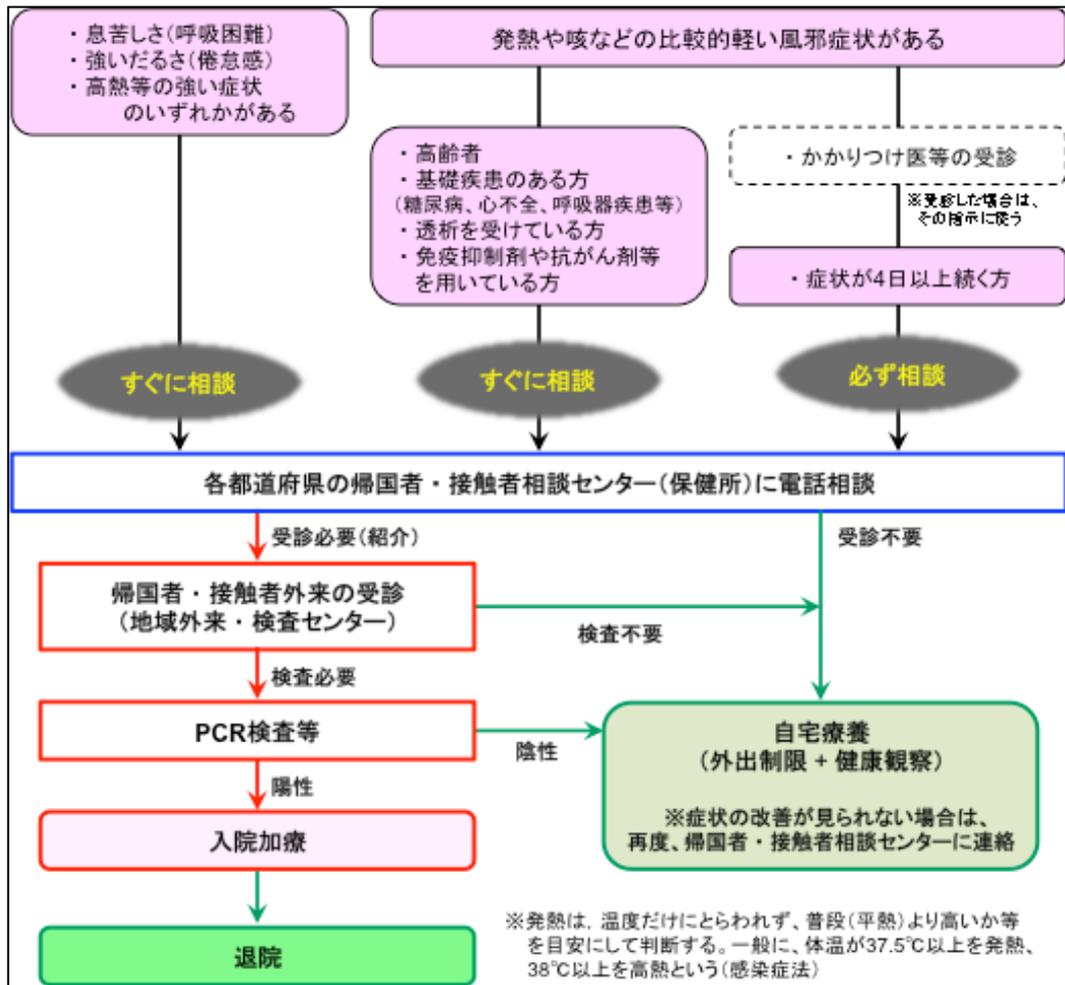


図2. 体調不良時の帰国者・接触者相談センターへの相談目安とその後の流れ

<参考文献>

- 経済産業省 (2020) 「次亜塩素酸ナトリウム液の作り方」 (参照日 2020 年 6 月 8 日) [https://www.meti.go.jp/covid-19/pdf/0327\\_poster.pdf](https://www.meti.go.jp/covid-19/pdf/0327_poster.pdf)
- 経済産業省・独立行政法人製品評価技術基盤機構 (2020) 「新型コロナウイルスに有効な界面活性剤を公表します (第 2 弾)」 (参照日 2020 年 6 月 8 日) <https://www.meti.go.jp/press/2020/05/20200529005/20200529005.html>
- 厚生労働省 (2020) 「新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 診療の手引き (第 2 版)」 (令和 2 年 5 月 18 日)
- 厚生労働省 (2020) 「新型コロナウイルス感染症について」 (参照日 2020 年 6 月 8 日) [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)
- 国立感染症研究所 「新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 関連情報」 (参照日 2020 年 6 月 8 日) <https://www.niid.go.jp/niid/ja/diseases/ka/corona-virus/2019-ncov.html>
- 新型コロナウイルス感染症対策専門家会議 (第 15 回) 「資料 2 退院基準及び濃厚接触者に対する検査等の見直し案について」 (令和 2 年 5 月 29 日) [www.kantei.go.jp/jp/singi/novel.../sidai\\_r020529.pdf](http://www.kantei.go.jp/jp/singi/novel.../sidai_r020529.pdf)
- 新型コロナウイルス感染症対策専門家会議 (2020) 「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」 (令和 2 年 5 月 4 日) (令和 2 年 5 月 14 日) (令和 2 年 5 月 29 日)
- 首相官邸 新型コロナウイルス感染症対策本部 (2020) 「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」 (令和 2 年 5 月 25 日)
- スポーツ庁 (2020) 「安全に運動・スポーツをするポイントは？」 (令和 2 年 5 月 22 日)
- スポーツ庁 (2020) 「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」 (令和 2 年 5 月 25 日)
- 公益財団法人日本サッカー協会 (2020) 「新型コロナウイルス感染対策トレーニング再開に向けた留意点 第 1 報 (修正版)」 (2020 年 5 月 17 日)
- 公益財団法人日本スポーツ協会 (2020) 「スポーツイベント再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」 (令和 2 年 5 月 14 日)
- 独立行政法人日本スポーツ振興センター・ハイパフォーマンススポーツセンター、公益財団法人日本オリンピック委員会、公益財団法人日本パラリンピック委員会 (2020) 「新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 対策としてのスポーツ活動再開ガイドライン (国際競技力強化版)」 (令和 2 年 5 月 22 日)
- 内閣官房 新型コロナウイルス感染対策推進室 (2020) 「移行期間における都道府県の対応について」 (令和 2 年 5 月 25 日)
- 文部科学省 (2020) 新型コロナウイルス感染症に対応した小学校、中学校、高等学校及び、特別支援学校における教育活動の実施に関する Q&A (令和 2 年 5 月 21 日時点)
- United States Olympic & Paralympic Committee (2020) 「Sports Event Planning Consideration Post-COVID-19」 (2020 年 4 月 28 日)

<監修者・執筆者>

- 川原 貴 一般社団法人大学スポーツ協会 副会長
- 小山 勝弘 山梨大学大学院総合研究部教育学域・教授
- 三宅 仁 平成国際大学スポーツ健康学部・准教授
- 伊東 克 帝京大学スポーツ医科学センター・係長
- 稲葉慎太郎 天理大学体育学部体育学科・講師
- 田中 秀治 国土舘大学院救急システム研究科・研究科長・教授  
国土舘スポーツプロモーションセンター・メディカルディレクター
- 中田 研 大阪大学大学院医学系研究科健康スポーツ科学講座スポーツ医学・教授
- 渡辺 一郎 東京都市大学共通教育部・教授  
公益財団法人日本ラグビーフットボール協会・理事