

2020年6月11日

陸上競技活動再開のガイダンス 概要

1. はじめに

例年であれば全国各地で競技会が開催され、アスリートの活躍に心躍る時季ですが、今年は春から新型コロナウイルス感染症の影響を受けてスポーツ界全体で活動の自粛が続いています。陸上競技の世界でも、アスリート、指導者、陸上競技を支える大会関係者、パートナーやスポンサー、それにファンの理解をもとに、6月までの本連盟主催・後援大会を中止・延期いたしました。

5月末には全国的に緊急事態宣言が解除され、さまざまな活動が再開へと動きだしました。状況を受け止めながら私たちは今、マスク越しに陸上競技再開の可能性を探り始めたところです。「アスリートがトレーニングの成果を発揮できる場を設けたい」「自分の目標を、日時を含めて具体的に定めた上で、心身の状態を高めたい」という気持ちは、アスリートや指導者であれば、ある意味ごく自然な思いでしょう。一方で、あくまでも慎重に見極めた上でしばらく様子を見るという考え方もあります。スポーツに打ち込む者たちの間では、この時期に来て二つの思いの間で心が揺れています。

私たちが提起しようとしているのは、「最大限の感染防止」と、じわじわと陸上競技を再起動させようという思いを両立させることです。二つをバランスの取れた状態で実現するにはそれなりの覚悟とエネルギー、それに周到な対応が必要です。

競技会を再開するにあたっては多くの障壁に向き合うことが求められます。社会に支えられているスポーツゆえ、関係者の全面的な理解や協力を前提に、感染リスクを軽減させるための取り組みを徹底しなければなりません。始めは極めて慎重に。状況の推移を見極めた上で次のステップへ。求める要件が多いと言うことは、主催する組織にはそれなりの強い意志と実行力があると想定しているからです。

今後も新型コロナウイルス感染症が終息に向かうと言い切れる状況ではありません。だからこそ、慎重に慎重を重ねて検討した上でガイダンスを示し、それを着実に遂行する。これなくしては陸上競技の前進は頓挫してしまいかねないのです。

日本陸上競技連盟は、社会の情勢を敏感に見定め、「陸上競技を大切にする人々の思い」も大切にしながら、皆様とともに強い意志でこの難関を乗り越えていく決意です。

2. 陸上競技活動再開の前提条件とガイダンスの構成

陸上競技活動にあたっては、政府の方針、各々の地域の感染の状況や行政判断を優先させることが前提となります。

本連盟のガイドンスは、2020年5月14日（2020年5月29日改訂）にスポーツ庁から配信された「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」、および公益財団法人日本スポーツ協会、公益財団法人日本障がい者スポーツ協会の「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について」を礎とし、陸上競技の特性を熟慮して作成したものです。

まず、トレーニングなどの日常活動と、トラック&フィールドの競技会開催についてのガイドンスとチェックリストを公表します。ロードレースやクロスカントリーの競技会についても、6月下旬から順次公表します。

公表後も新型コロナウイルスの科学的知見の更新、国内の感染状況の変化などにより逐次、内容を見直し、更新します。日常活動や競技会の開催・参加にあたっては、本連盟ホームページ等で最新版のガイドンスの確認が前提です。

3. 日常における活動再開について

トレーニングなどの日常活動にあたっては、感染リスクをできる限り抑え、陸上界からクラスターを発生させない体制を整備し、着実に活動を再開していくことが重要です。それぞれの地域行政や所属する学校、企業、利用する施設が定める方針を十分に理解したうえで、感染拡大防止を念頭に置いて活動するよう求めます。

【資料】

②日常活動について

4. 競技会開催について

本連盟の加盟団体（各都道府県陸上競技協会）と協力団体（日本実業団陸上競技連合、日本学生陸上競技連合、全国高等学校体育連盟陸上競技専門部、日本中学校体育連盟陸上競技部、日本マスターズ陸上競技連合）、全国各地の競技会主催者は、本ガイドンスやチェックリストの趣旨を理解し、感染防止に最大限の注意を払った上、できる限り感染リスクを軽減させた競技会の運営に務めることが重要です。

競技会の主催者には、基本情報と前提条件を確認するためのチェックリストを加盟団体等に提出していただきます。競技会の参加者には、大会前後の体調を確認・記録し、大会前の体調については大会当日に提出を求めます。

【資料】

③競技会開催について

④競技会開催の基本情報と前提条件の確認（提出用チェックリスト）

⑤【大会前：提出用】体調管理表・症状チェック表

⑥【大会後：自己管理用】体調管理表・症状チェック表

【参考】各種方針・ガイドライン等

- (1) [首相官邸 ～新型コロナウイルス感染症対策本部～](#)
- (2) [内閣官房 ～業種ごとの感染拡大予防ガイドライン一覧～](#)
- (3) [厚生労働省 ～新型コロナウイルス感染症について～](#)
- (4) [外務省（海外安全ホームページ）～新型コロナウイルス感染症に関する緊急情報～](#)
- (5) [環境省 ～新型コロナウイルスに関連した感染症対策～](#)
- (6) [文部科学省 ～新型コロナウイルスに関連した感染症対策に関する対応について～](#)
- (7) スポーツ庁
[～新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について～](#)
[～スポーツ関係の新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドラインについて～](#)
- (8) 日本スポーツ協会
[～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～](#)
[～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について～](#)
- (9) 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 臨時特設サイト～](#)

陸上競技活動再開のガイダンス

日常活動について

それぞれの活動地域により、活動の制限状況は異なるため、画一的な活動指針を定めることは難しい。ただし、活動にあたっては、以前の日常に短時間で戻すことなく、新たな基準の中で段階的な計画を定め、感染リスクを最小限に抑え、陸上界からクラスターを発生させない体制を整備し、着実に活動を再開していくことが重要です。

学校の部活動、実業団、クラブチームについては、それぞれの地域行政や所属する学校、企業、利用する施設が定める方針を十分に理解したうえで、感染拡大防止を念頭に置いた活動計画の作成及び実施が必要です。

(1) 指導者・チームスタッフの留意点

責任者は、チームの活動にあたって感染予防措置に関する方針を定め、所属するメンバーに周知を徹底する。また、活動地域の感染状況や段階的解除方針の変更に、柔軟に対応できる計画を作成する。また、活動の参加者に感染者が出た場合は、責任者が対象者の状況を正しく把握し、対応することが必要です。

1) 活動計画の作成

責任者は下記の項目を参考に活動計画を作成する。緊急事態宣言下でどの程度の活動ができていたかは個人差が大きいため、それぞれの状態を十分に把握した上で、個人差を考慮した段階的活動再開の計画の作成と所属メンバーへの周知が必要です。

【項目例】

①体調管理

所属するメンバーの体調を把握し、感染の可能性があると考えられる症状が出た場合には感染拡大のリスクを最小限にする。感染又は濃厚接触に該当する状況になった場合は、感染経路の特定のために、異常を感じた日からさかのぼり2週間前までの下記の項目を記録し、検温・体調・行動記録の提出を求められた場合に即時に提出できるような体制を整える。

体調チェック表・行動記録のデータは、最低でも1ヶ月間は各自で保管するように指示する。

- ・体温（朝夕1日2回）
- ・体調（喉が痛い、咳が出るなどの自覚症状）
- ・行動記録（訪問場所と時間）
- ・濃厚接触者（感染者が症状を発症した2日以内に、マスクなしで1メートル以内かつ15分以上の会話があった者）の氏名・人数等

発熱、体調不良の症状がある者については、活動への参加を認めない。

②衛生管理

- ・活動前、活動中、活動後の手洗い・手指の消毒・利用器具の消毒を徹底する
- ・マスクの準備（個人で準備できなかった場合に備える）

③トレーニング計画

トレーニングの実施にあたっては、感染リスクを最小限にするため、それぞれの活動拠点、活動人数によりグループ分けをし、「3つの密(密閉・密集・密接)」を避けるために同じ時間であっても場所を変えたり、同じ場所であっても時間を変えたりするなど工夫する。

緊急事態宣言発令中の活動自粛によるトレーニング不足により、基礎的な体力の低下には個人差が生じています。体力が低下している中で、性急に目先の競技会に向けて逆算したトレーニングを組むと故障に繋がるため、トレーニングの回数・時間・強度については個人差を考慮し、競技会の出場計画や段階的なトレーニング計画を立案する。

2) トレーニング拠点利用時の留意点

飛沫感染、接触感染のリスクを最小限に抑えるために、下記の点に留意し活動を行う。

①屋外

- ・運動を行っていないときは、マスクを着用する。
- ・トレーニング中の、不要な私語や大声での会話は控える。
- ・身体接触を避ける。
- ・飲み物、タオル等は他人と共有しない。
- ・ソーシャルディスタンスを保てない集団での練習は極力避ける。
- ・頻繁に手洗い・手指の消毒を行う。
- ・運動中に、唾や痰を吐くことは極力行わない。
- ・ゴミ（汗を拭いたウェットティッシュ・タオルなど）については、ビニール袋に入れ、各自で自宅まで持ち帰る。
- ・感染リスクが高い箇所・用器具の清掃・消毒を頻繁に行う。
- ・スターティングブロック・投てき物・バトン、跳躍種目のマットなどの用器具の共用は可能であるが、感染の媒体となりうる共用器具に触れた手で、不用意に手で顔を触らぬように注意し、トレーニング終了後は手洗い・洗顔を実施する。

②トイレ

- ・しっかりと石鹸を泡立てて手洗い（30秒以上）を行う。
- ・各自で用意したタオル又は使い捨てのペーパータオルを使用する。
- ・温風乾燥機は使用しない。

③クラブハウス、部室、更衣室、シャワールーム等

- ・室内ではソーシャルディスタンスを保ち、会話は最小限に留める。
- ・シャワー利用時以外の室内滞在時は、マスクの着用を心がける。
- ・更衣室では速やかに着替えて滞在時間は、最小限に留める。
- ・共同でのシャワーの利用は極力避け、使用する場合は入れ替えで利用し、密集しないようにする。
- ・長時間の室内ミーティングを避け、屋外又はオンラインでのミーティングや SNS を活用した情報共有を図る。室内ミーティングを行う場合も、ソーシャルディスタンスを確保しながら、マスクを着用し実施する。

④ウェイトトレーニング場

- ・ソーシャルディスタンスを確保できる人数で利用する。
- ・大きな声を出すことを避ける。
- ・トレーニング器具の利用後は消毒する。
- ・個人で使用する用具（トレーニングベルトなど）は、他人と共有しない。
- ・定期的に窓やドアを開けて換気を十分に行う。

⑤公園、公道など

公園・公道での練習においては3つの密（密閉、密集、密接）のいずれかに該当する場所は避けつつ、混雑していない時間・場所で行い、周囲の人となるべく距離を取るよう心がける。

マスクの着用については、状況によって判断する。ただし、着替えなど運動を行っていない時間はマスクを着用する。マスクを着用して運動を行った場合、体温を下げにくくなり熱中症を引き起こす恐れもあるため、息苦しさを感じた場合はマスクを外して休憩をとるなど無理をしない。

3) 所属するメンバーに感染の疑い、PCR 検査で陽性反応が出た場合の対応

クラスターの発生を防ぐために下記の参考とし対応する。責任者は、居住する地域、所属する学校、企業、団体で定められた対応を事前に確認し、発生後速やかに行動に移せるように所属するメンバーに対応方法を共有する。

①37 度以上又は平素の体温より高熱な状態が3 日続く、新型コロナウイルス感染の疑いがある、又は感染者と濃厚接触した可能性がある場合

- ・居住地域の相談窓口や、帰国者・接触者相談センターに電話で相談させる
[新型コロナウイルスに関する帰国者・接触者相談センター](#)
- ・対象者のその日から2 週間前までの体調チェック表・行動記録のデータを入手する。
- ・対象者が症状を発症した2 日以内に濃厚接触の可能性があるメンバーに対して、隔離措置を検討する。

②PCR 検査で陽性反応が出た場合

- ・対象者のその日から2週間前までの体調チェック表・行動記録のデータを入手する。
- ・対象者が症状を発症した2日以内に濃厚接触の可能性があるメンバーに対して、隔離措置をとる。
- ・対象者が症状を発症した2日以内に競技会に参加した場合は、競技会の主催者に報告する。
- ・対象者が症状を発症した2日以内に利用した施設管理者に、対象者が利用した日時、場所を報告する。
- ・今後の活動計画及び対策を見直す。
- ・**日本陸上競技連盟（電話番号：050-1746-6100）に報告する。**

（2）競技者自身の留意点

1）トレーニング拠点利用時の留意点

- ・「(1) 2) 練習拠点利用の際の留意点」で定められた項目を守る。

2）日常生活における留意点

- ・厚生労働省が定める「[新しい生活様式](#)」に基づく行動を心がける。
- ・手指の消毒、マスク着用、発熱・体調不良時は外出を避ける。
- ・新型コロナウイルスに感染した可能性がある場合の、居住地域での対応の流れを把握しておく。

【参考】

厚労省「[症状がある場合の相談や新型コロナウイルス感染症に対する医療について](#)」

3）緊急時の対応

クラスターの発生を防ぐために、下記の対応を取る。

①37度以上又は平素の体温より高熱な状態が3日続く、新型コロナウイルス感染の疑いがある、又は感染者と濃厚接触した可能性がある場合

- ・居住地域の相談窓口や、帰国者・接触者相談センターに電話で相談
[新型コロナウイルスに関する帰国者・接触者相談センター](#)
- ・チームに所属している者は、チームの責任者に必ず報告し、体調チェック表・行動記録のデータを提出するなど、チームで定められた対応を取る。
- ・個人でトレーニングを行う者も、所属する学校、企業等に必ず報告し、定められた対応を取る。

【参考】 厚労省「[濃厚接触に関する説明](#)」

②PCR 検査で陽性反応が出た場合

- ・チームに所属している者は、チームの責任者に必ず報告し、体調チェック表・行動記録のデータを提出するなど、チームで定められた対応を取る。

- ・個人でトレーニングを行う者も、所属する学校、企業等に必ず報告し、定められた対応を取る。

（３）競技会や合宿への移動について

- ・競技会や合宿で十分な体制が取れていない可能性を考慮し、個人用の手指消毒剤や、使い捨てウェットティッシュの携行を推奨する。
- ・滞在先出発前に検温を実施し、37.0 度以上の場合外出を控える。ただし平素の体温も考慮する。
- ・移動中は、マスクを着用すること。
- ・ソーシャルディスタンスを保ち、混雑時の移動を極力避ける。
- ・大人数での移動は極力避け、少人数グループに別れた移動を推奨する。
- ・移動中に体調不良になった場合は、チームへの合流は避け、チームの責任者に連絡する。

（４）海外の競技会への参加について

日本国内では、緊急事態宣言が解除（2020 年 6 月 11 日現在）され、段階的に活動を再開していますが、一方海外に目を向けると感染のピークを迎えている国もあり、世界的な感染者数は減少しているとは言えない状況です。引き続き海外への渡航については十分注意が必要です。

そのような中で、感染が収まりつつある国については、競技会の再開を模索しており、延期された競技会は今後実施するところもあるが、実施種目などの変更など、通常の開催規模から異なる設定での開催を計画している競技会もあります。競技者代理人（AR）等を通じて、正確な競技会の情報を収集した上でエントリーや渡航を計画する。

渡航にあたっては、所属団体・派遣元の方針を確認した上で、手続きを進める。

6 月 11 日現在、日本からの渡航制限や、渡航先から日本への渡航制限などがあるため、[外務省ホームページ](#)に掲載されている情報、「[新型コロナウイルス（日本からの渡航者・日本人に対する各国・地域の入国制限措置及び入国後の行動制限）](#)」の確認、航空券・現地ホテルを手配する旅行社などから情報収集するなど、入国制限対象地域以外の地域であっても現地・経由地及び帰国後に強制的、又は自主的な対応を求められる場合があるため、十分に情報を確認した上で渡航の判断や計画する。

また、渡航する場合でも移動中や現地の滞在中は、個人でできる最大限の感染拡大防止のための行動を心がける。また渡航期間中の体温計測、体調、行動記録も国内同様に実施し最低 1 ヶ月分は保管する。

2020 年 6 月 11 日

陸上競技活動再開のガイダンス

競技会開催について

設定の意義・目的

新型コロナウイルス(COVID-19)の蔓延により世界の人々から自由な日常生活が奪われ、人々との接触を減らず自粛生活が強いられた。社会生活においても学校の休校措置や店舗の営業自粛が強いられ、陸上競技を始めとするスポーツ界も競技会はおろかトレーニングさえもままならず、様々なイベントが中止・延期を余儀なくされた。

日本における感染爆発の第1波は人々の我慢と協力の甲斐あって、ようやく終息に向かいつつあるが、予想される感染爆発の第2波、第3波に備えておく必要がある。また未解明な部分の多いウイルスであることや特効薬、ワクチンも開発されていないことから、様々な社会生活の再開にあたっては、新型コロナウイルスを意識した「新しい生活様式」が厚生労働省から発表され励行が呼びかけられている。

新型コロナウイルスによる肺炎の大きな脅威が続く中、トレーニングや競技会再開への道を探れないものか。現場もスタッフも、苦しい中に光明を見いだしたいと何度も議論を交わしてきた。身の安全を最大の前提としてなお、ジュニアアスリートの能力向上の芽を育むにはどうすれば良いのか。好調を維持してきたシニア選手の力量を落とさないために何ができるのか。重い扉に手をかけようとする際には、ウイルス感染の要因を断ち、感染リスクをできる限り軽減させた方策をとるより他はない。慎重な一歩を踏み出すために今、私たちは顔を上げようとしている。

スポーツ庁、日本スポーツ協会も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を定めている。それらを踏まえて、日本陸上競技連盟としても競技特性を踏まえて競技会を再開するにあたってのリスク軽減のガイダンスを定めた。各加盟団体、協力団体におかれては、本ガイダンスの趣旨を理解し、感染防止に最大限の注意を払って、できる限り感染リスクを軽減させた競技会の運営が欠かせない。

本ガイダンスは新型コロナウイルスの科学的知見の更新や国内の感染状況の変化により逐次見直すことがある。確認を怠らないこと。

競技会主催者は別紙：「④競技会開催の基本情報と前提条件の確認（提出用チェックリスト）」の必要事項に記入・チェックを入れ、大会開催2週間前までに加盟都道府県陸協または日本実業団連合・地区学生陸上競技連盟に提出すること。



感染リスクを軽減させた競技会の運営について（チェックリスト）

大会主催者は競技会開催の基本情報と前提条件を満たしたうえで、開催の準備に取り掛かる。

感染リスクを軽減させた競技会運営をするため、以下の配慮事項にチェックを入れながら準備を進めること

【競技会開催の前提条件】

1. 緊急事態宣言の解除
 - ① 移動制限の解除
 - ② 不要不急の外出自粛の解除
 - ③ 店舗営業自粛の解除
 - ④ 学校において部活動が認められている（※高校生以下の競技会の場合）
2. 競技会開催を管轄する自治体からイベントの開催が認められている
3. 医療機関に新型コロナウイルス感染症患者受け入れ対応の余裕がある状態である
（医療体制および一般診療・救急診療体制に問題ない）
4. 競技会に関わる全ての人（審判員・競技者・コーチなど）の健康状態の管理体制を整える
（開催1週間前の体調報告・検温の義務、および終了後2週間の体調管理・検温の義務）
5. 陸上競技活動再開についてのガイダンス「競技会開催について」に沿った競技会運営をする

I 競技会開催にあたっての基本注意事項

1. 3密を回避（下記の3点が生じる場所を徹底的に解消する）
 - ・ 密閉空間（換気の悪い密閉空間である）
 - ・ 密集場所（多くの人が密集している）
 - ・ 密接場面（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる）※上記が想定される場所で「3密」の状態を排除する設定をする
2. 感染症対策
 - ・ こまめに手洗いまたは手指の消毒を行い、手を清潔に保つ。
 - ・ マスクを着用し、咳をする際には、咳エチケットにより飛沫を飛ばさないようにする。
※マスクの着用については、状況によって判断する。マスクを着用して運動を行った場合、体温を下げてくくなり熱中症を引き起こす恐れもあるため、息苦しさを感じた場合はマスクを外して休憩をとるなど無理をしない。
3. 主催者としてすべきこと
 - ・ 競技会開催地および医師会・医療機関の協力を得る。
 - ・ 3密を解消する工夫を徹底する。
 - ・ 多くの人が頻繁に触れる箇所を清掃・消毒し、環境を清潔に保つ。
消毒に有効な薬剤の例：アルコール 70%程度のもの、もしくは次亜塩素酸 0.05%溶液
 - ・ 競技会に関わるすべての人に競技会開催地の新型コロナウイルス感染症に関する状況を伝える。

4. 競技会に関わる全ての人（競技者・チーム関係者・大会/競技役員・観客・メディアなど）がすべきこと
- ・3密を避けて行動することを徹底する。
 - ・体調管理を徹底する。
 - ・競技会終了後、2週間以内に発熱などの症状があった場合には最寄りの保健所、医師会、診療所等に報告し、保健所、医師会、診療所等に相談後、必ず大会主催者に報告すること。

II 競技会開催にあたっての配慮事項

※必要に応じて大会要項・競技注意事項に記載する。

1. 感染防止対策を講じること

□（１） 3密を回避（密閉・密集・密接）する

- ・ソーシャルディスタンス（日本では2m）確保の工夫（部屋のレイアウト変更など）
- ・室内換気の確保
- ・集合時間をずらした行動など

① 密閉空間（換気の悪い密閉空間である）の対策

陸上競技場諸室／屋内練習場／更衣室内の室内換気を徹底する。

② 密集場所（多くの人が密集している）の対策

陸上競技場諸室／招集所／雨天時室内練習所／スタート待機所／フィールド待機所において、ソーシャルディスタンスを確保できる使用人数で制限する。

③ 密接場面（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる）の対策

陸上競技場諸室／チームベンチ／スタート待機所／フィールド待機所において、ソーシャルディスタンスを確保できる使用人数で制限する。また物の受け渡しは極力避け、避けられない場合は、手洗い・手指の消毒をする。

□（２） 競技者に対し実施すること。

- ① 競技者に対し競技会1週間前からの検温を義務付け、指定の体調管理チェック表に記入し提出させる。
- ② 受付時に体調管理チェック表を受け取る。

（※チーム・学校の場合は代表者がまとめて提出してもよい）

主催者は、万が一感染が発生した場合に備え、個人情報の取扱いに十分注意しながら、イベント当日に参加者より提出を求めた書面の保存期間（少なくとも1月以上）を定めて保存しておく。

主催者は提出していない競技者を出場不可とすることができる。

③ 不確かな競技者がいた場合は、その場で検温を実施し、状況により参加を許可しない。

不確かな競技者の事例：一見して体調が悪そうに見える、顔がほてっている、咳、鼻水の症状（風邪の症状）が見られる。

④ 運動時を除きマスクの着用を義務とし、主催者はマスクをしてない人に対し注意を促す。

⑤ 手洗い・手指の消毒・洗顔の徹底を呼び掛ける。

□（３） 室内清掃・消毒の準備を整える。

□（４） ソーシャルディスタンスを確保するため、医務室の広さを十分に確保し、医師/保健師/看護師の

いずれかを医務室に常駐させる。

医務室が常設でない競技場についてはテントなど仮設の医務室（救護所）を設置する。プライバシーが守れるように注意する。

- （５）医療用個人防護具を準備する。（フェイスシールド、ゴーグル、手袋、マスク、白衣など）
- （６）発熱者が出た場合の隔離室または隔離できるテントを確保する。（適切な部屋が確保できない場合は、飛沫感染防止可能なカーテン、パーテーションなどで仕切ったコーナーを用意する）
- （７）競技役員と競技者の動線をできる限り分ける。

２．対象者毎の配慮事項

- （１）共通事項（主催者は競技会に関わる全ての人に以下の内容を伝える）
 - ① 大会１週間前から体調管理チェック表を記入し、大会当日、主催者に提出する。
 - ※以下の事項に該当する場合は、自主的に参加を見合わせる（当日に書面で確認を行う）。
 - ・ 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 マスク着用、手洗い・洗顔を徹底する。
 - ③ ３密回避行動を心掛ける。
 - ④ 競技会の規模、目的に応じて参加資格に制限をかける。
 - ・ 年齢、参加資格記録等でレース数、組数の調整をする。
 - ・ 参加者数に応じた競技役員を委嘱する。（年齢考慮） - ※地域の状況により、応援者・観戦者を入れることや、都道府県域を越えての参加の是非は主催者がその都度、慎重に検討し判断する。
- （２）競技者（事前通知及び当日会場でアナウンスし注意喚起をする）
 - ① 競技者の体調管理チェック表をチームの代表者が取りまとめて主催者に報告・提出する。
 - ② ウォーミングアップは個別に行う。
 - ③ 競技用具使用後は手洗い・手指の消毒をする。
 - ④ 更衣室の滞在は短時間にする。（シャワールームの使用を原則禁止とする）
 - ⑤ 運動中につばや痰を吐くことは極力行わない。
 - ⑥ 体液の付着したゴミは自己責任で処理する。（基本的に持ち帰り）
- （３）主催者/競技役員（以下を伝え、必要に応じ委嘱状・マニュアル等に記載する）
 - ① 主催者は文書・メール等を活用し、事前打ち合わせを減らす工夫をする。
 - ② 主催者は新型コロナウイルス感染症が重症化しやすい６５歳以上の競技役員には、原則として、委嘱しないことが望ましい。
 - ③ 新型コロナウイルス感染症が重症化しやすい基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患、高血圧、透析を受けている者、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方等）を持っている者には、競技役員委嘱の連絡の際に辞退するよう促す。
 - ④ 競技者と接触を減らす工夫をする。
 - ⑤ ３密の回避行動、マスクの着用、眼からの飛沫感染を防ぐための眼鏡またはサングラス、使い捨ての手袋を緊急時にすぐ着けられるように携帯する。
 - ⑥ 用器具、通信機器、審判用具、計測機器、情報端末、その他共用物の使用後は手洗い・手指の消毒・洗顔を欠かさない。

- (4) チーム関係者・応援者・観客（事前通知及び当日会場でアナウンスし注意喚起をする）
- ① 観客を入れない、または観客を限定的に入れても十分な広さがある場合において、3密を防ぐため競技場客席（スタンドなど）をチーム関係者など待機スペースとして有効的に使用する。
 - ② 声を出しての応援、集団での応援を行わない。
 - ③ 競技者に付き添う場合の競技者との接触、ソーシャルディスタンスを確保し、会話に注意する。
 - ④ 混雑を回避するため、競技者に付き添う者のウォームアップ場への立ち入りを最小限にする。

3. 競技種目毎の配慮事項

□ (1) 競技運営・種目共通の配慮事項

- ① 3密を回避できる1日の競技会の参加人数を設定する。
参加人数制限やレース間隔は行う競技会の特性によるため、実施する競技種目により、運営内容について検討が必要である。一方で、感染防止策が取れる範囲で、実施する競技種目を決定するという方法もある。どちらを選ぶかは主催者の判断とする。
- ② スタート待機及び招集時間を分割し密集を防ぐタイムテーブルを設定する。
- ③ 競技開始前（招集～スタート地点での待機）
3密の回避として、招集時刻を分散化（細分化）し、招集所は競技者同士の距離はソーシャルディスタンスを確保し、手続きの簡略化（滞在時間の短縮）を行う。
- ④ 滞在時間の短縮のため競技者紹介は簡略化する。
- ⑤ 競技中・フィニッシュ後に倒れ込んだ競技者のケア：防護体制（マスク、フェイスシールド、ゴーグル、使い捨て手袋など）を整えたスタッフで対応する。ゴーグル（サングラス）はその都度、アルコール消毒をする。
- ⑥ レース後：手洗いへ直行する動線を確保し、手洗い・洗顔（ペーパータオルなどを用意することが望ましい）を徹底するように促す。
- ⑦ 中長距離レースについては、他の種目と同様、上記③～⑥を徹底し、2段階スタートで実施するなどスタート地点での密を防ぐ工夫をし、レースをすることが望ましい。
- ⑧ 記録発表の工夫：掲示板の前に人だかりができないように掲示場所の分散化や Web を活用した発表をする。
- ⑨ ミックスゾーンは原則、設置しないが、3密を回避した形であれば設置可能とする。
- ⑩ 表彰の工夫：単に中止するというだけでなく、表彰を実施する場合は、報道関係者や観客等が表彰会場に集まり密集状態にならないように、別会場で表彰を行いその様子を大型映像やオンライン配信等の工夫を行うことが望ましい。
- ⑪ 開会式・閉会式・表彰式は原則、実施しないが、3密を回避した方法であれば実施可能とする。
- ⑫ 会場アナウンスでコロナウイルス対策を積極的にアナウンスする。

□ (2) トラック種目の配慮事項

- ① 2～3組ずつスタート地点に誘導し、待機場所にゆとりを持たせる。（ソーシャルディスタンスの確保）
- ② 1レーン置きに競技者を配置するのではなく、すべてのレーンに配置してもよいが、スタート位置やフィニッシュ後に留まることを短時間とする。
- ③ 競技者はレース中のマスク着用は義務づける必要はない。招集中・移動中・待機中はマスクを着用するように呼び掛ける。マスク着用による熱中症に気をつける。
- ④ 給水の競技役員・補助員は競技開始前に手指を消毒し、マスク、手袋、フェースシールド等を着用する。
- ⑤ 給水所にスポンジは使用しない。
- ⑥ 混成競技者控室を設ける場合は、競技者はマスクを着用し、競技者同士のソーシャルディスタンスを確保の上、換気を徹底する。

□ (3) フィールド種目の配慮事項

- ① 待機場所における競技者同士のソーシャルディスタンスを確保し、競技役員は注意を促す。
- ② 投てき器具やすべり止めの共用禁止にする必要はない。終了後の手洗い・洗顔の徹底を呼び掛ける。また、試技の前後に手指の消毒を実施し、競技中に不用意に手で顔を触らぬように注意をすることで対応する。跳躍種目における着地マットや砂場も同様である。
- ③ 滑り止め（炭酸マグネシウム）利用については、共有しない方法で実施する。競技者が容器に手を入れて着ける形ではなく競技役員や補助員から適量を受け取る方法や小分けして競技者に渡す方法、また競技者の持ち込みも可とするなど。
- ④ 助走練習、投てき練習時に並ぶ時はソーシャルディスタンスを確保するか、あるいは競技役員が1人ずつ順番に呼び出す。
- ⑤ 競技者同士の会話は極力避け、待機中はマスクを着用するよう呼びかける。
- ⑥ 競技役員・補助役員の手旗、パソコン、計測器などの共用は極力避けるが、共用する場合には、使用後、手洗い、手指の消毒、機器の消毒を行う。
- ⑦ コーチがコーチ席から競技者に向かって話す際は、マスク着用の上、ソーシャルディスタンスを確保し、話すように呼び掛ける。

4. 施設における配慮事項

□ (1) 施設入場時の配慮事項

- ① 競技役員及び競技者受付所など、対面して受付を行う場所にシールド（透明なシートなど）を設置、またはフェイスシールドを準備し対応する。
- ② 受付やゲートにて不確かな者に検温を実施する。
- ③ 入退場口での手指の消毒液を準備する
- ④ ソーシャルディスタンス確保の呼びかけ。（整列に必要なマークの設置）

□ (2) 施設利用上の配慮事項

- ① 常時換気の実施（窓開け・戸開けの実施）※換気できない場所は利用しない。
- ② 諸室・招集所などの座席配置を工夫する。（ソーシャルディスタンスの確保）
- ③ 拡声器・通信機器を利用する。
- ④ 直接の接触回避を工夫する。
- ⑤ 多くの者が接触する可能性がある箇所の清掃（消毒）頻度を増やす。
（施設所有者・管理者に確認すること）
- ⑥ 雨天時の待避場所の確保・終了後、施設・設備・用器具の清掃・消毒を行う。
- ⑦ トイレ（便座、ドアノブ、水洗トイレのレバー等）を清潔に保つ。（便座の蓋をしてから流す）
- ⑧ 「3密」の状態が発生しやすくなるため、喫煙所を設置しない。
- ⑨ ゴミ箱を撤去し、ゴミは各自持ち帰るように事前に周知し、かつアナウンスをする。
※諸室におけるごみを回収担当者は、マスク、手袋を着用する。マスクや手袋を脱いだ後は、手洗い・手指の消毒をする。
- ⑩ シャワールームの使用を原則禁止とする。必要な場合、地域および施設の指示に従い3密を防ぎ清掃・消毒を徹底した上で使用する。
- ⑪ 更衣室を使用する場合は、換気の徹底と一度に入室する人数を制限して密を防ぐ。
- ⑫ 発熱者が出た場合の、隔離用の部屋を確保する。（適切な部屋が確保できない場合は、飛沫感染防止可能なカーテン、パーテーションで仕切ったコーナーを用意する）

□ (3) ウォーミングアップ会場の配慮事項

- ① ソーシャルディスタンスの確保を工夫する。
- ② トレーナーステーションを設置しない。
- ③ ウォーミングアップ会場の観戦を禁止する。

5. メディア・取材への配慮事項

□ (1) 主催者の対応事項

- ①大会主催者は報道各社向けの大会取材要項を作成し、メディアの履行義務事項などを記載し、取材の事前申請を受け付ける。事前申請のない競技会では、大会 HP やプレスリリースを通じて周知する。また、当日の受付でも「しおり」などをもとに確認・徹底する。

※多くのメディアが来る可能性がある大会については本連盟に相談する。

□ (2) 取材人数について

- ① 会場（取材エリア／ミックスゾーン／撮影エリア／プレスルームなど）の規模により人数を設定し制限する。できる限り人数を少なくするよう要請する。

（例）1社1名（取材・撮影兼務）or 取材／撮影 各1名 など

□ (3) 取材方法について

- ① AD カードまたはビブスを用意して報道取材者を管理する。
- ② 報道受付では事前に用意した体調管理チェック表を受け付ける。
- ③ ミックスゾーンは原則、設置しないが、設置する場合は柵などでソーシャルディスタンスを確保し、3密を防ぐ。
- ④ 囲み取材・インタビュー：競技者同意のもののソーシャルディスタンス（競技者と取材者および取材者同士の距離）を確保し実施する。マイク、スピーカーの利用や、オンラインの活用など競技者とメディアの位置を分ける方法も検討する。

□ (4) 取材・撮影エリア

- ① 撮影エリアはソーシャルディスタンスで区切る。
または、設定できる撮影エリア内でのソーシャルディスタンスをカメラマン同士で調整するよう呼びかける。

□ (5) 報道取材者の協力事項

- ① 取材時はマスクを着用する。
- ② 開催1週間前の体調管理・検温の義務と体調管理チェック表の提出、および終了後2週間の体調管理・検温を行う。
- ③ 会場内では手洗いや咳エチケットなどの実施を心がける。
- ④ 取材人数・取材方法・取材エリアを遵守する。

6. 競技会終了後の対応事項（以下の体制を整え競技会開催に臨む）

□ (1) 施設所有者・管理者への確認事項

- ① 競技終了後のすべての箇所（机、いす、ドアノブ、パソコン、トイレなど）を消毒する。
- ② 競技終了後のすべての競技用機材（スターティングブロック・投てき物・バトンなど）を消毒する。

□ (2) 参加者への周知事項と主催者の対応事項

- ① 参加者から新型コロナウイルス感染症を発症したとの報告があった場合や地域の生活圏において感染拡大の可能性が報告された場合の対応方針について、開催自治体の衛生部局とあらかじめ検討しておく。
- ② 参加者は症状が4日以上続く場合は必ず最寄りの開催自治体の衛生部局に報告し、大会主催者に報告する。

- ③ 主催者は競技会終了後、2週間以内に感染の報告を受けた場合、感染の情報を入手し、開催自治体の衛生部局に連絡し、指示に従い協力する。
- ④ 感染症のまん延を防止し、感染症による健康リスクが個人や社会に与える影響を最小限にするために、感染症の発生状況等に関する情報を積極的に公表する必要がある。なお、当該情報の公表に当たっては、感染者等に対して不当な差別及び偏見が生じないように、個人情報の保護に留意しなければならない。
- ⑤ 主催者は日本陸上競技連盟（電話番号：050-1746-6100）に報告する。

7. 陸上競技観戦の観客に対する対応事項および感染予防策

開催地の自治体の指示に従い、予防策をした上で観客の有無を慎重に判断する。

- ☐ (1) 発熱、咳、倦怠感、咽頭痛などが見られる場合は観戦できない。
- ☐ (2) 入場時の濃厚接触を減らすための工夫をする。（待機列、入場列ゾーニング等）
- ☐ (3) 開場時間を繰り上げるなど、余裕を持った入場を設定する。
- ☐ (4) サーモメーター等を利用した競技場入場時の体温チェックをする。
- ☐ (5) 入場時の手指の消毒とマスク着用を徹底する。
- ☐ (6) 観戦時の濃厚接触を減らす工夫をする。
 - ・入場者数の制限（開催地の指針と会場規模にあわせて設定する）
 - ・他観戦者との十分な距離を空けての観戦（観戦可能座席の工夫）かつ移動を制限する。
 - ・飛沫感染予防のため、応援歌、声援をしないよう呼びかける。
- ☐ (7) 競技者との交流（サイン色紙の要求、ハイタッチ等）は原則実施しない。
- ☐ (8) 競技場内での飲食物の販売を抑制する。
- ☐ (9) 退場時の混雑を緩和させる。（券種、座席場所に基づいた規制退場など）

8. 観客から感染者が出た場合に備えること

- ☐ (1) 観客に感染者が出た場合に備えて周囲に座っていた方を特定できるような工夫をする。
 - 【座席指定席の場合】
 - ・入場者が何時にどの席に座っていたか主催者側が把握できるような管理体制を構築する。
 - 【自由席の場合】
 - ・観戦者が何時にどの座席・エリアに座ったのか申告してもらう。（座席番号等および連絡先の集計）

陸上競技活動再開のガイダンス

競技会開催の基本情報と前提条件の確認【提出用チェックリスト】

主催者は以下の事項に記入及び ☐ にチェックを入れ、大会開催2週間前までに加盟都道府県陸協または日本実業団連合・地区学生陸上競技連盟に提出すること。

⇒提出先：

提出期日：

基本情報

競技会名			
開催日		開催地(陸上競技場名)	
観客の有無	※有の場合は人数を記入	競技会人数	
競技会人数の内訳	競技者： 人／競技役員： 人／チーム関係者数： 人／取材者数： 人		
主催団体名		連絡担当者名	
電話番号		メールアドレス	

競技会開催の前提条件

☐ 1.緊急事態宣言の解除☐ ①移動制限の解除☐ ②不要不急の外出自粛の解除☐ ③店舗営業自粛の解除☐ ④学校において部活動が認められている（※高校生以下の競技会の場合）☐ 2.競技会開催を管轄する自治体からイベントの開催が認められている。

管轄する自治体名

☐ 3.医療機関に新型コロナウイルス感染症患者受け入れ対応の余裕がある状態である。

(医療体制および一般診療・救急診療体制に問題ない)

連携している医療機関名(傷害等の対応をする医療機関名)

※以下、4. 5は大会当日までに準備を整え、大会当日および大会終了後まで取り組む事項

☐ 4.競技会に関わる全ての人(審判員・競技者・コーチなど)の健康状態の管理体制を整える。

(開催1週間前の体調報告・検温の義務、および終了後2週間の体調管理・検温の義務)

☐ 5.陸上競技活動再開についてのガイダンス「競技会開催について」に沿った競技会運営をする。

【大会前／提出用】新型コロナウイルス感染症についての体調管理チェックシート

本チェックシートは各種大会において新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、参加者の健康状態を確認することを目的としています。本チェックシートに記入いただいた個人情報については、厳正なる管理のもとに保管し、健康状態の把握、来場可否の判断および必要なご連絡のためにのみ利用します。また、個人情報保護法等の法令において認められる場合を除きご本人の同意を得ずに第三者に提供いたしません。但し、大会会場にて感染者患者またはその疑いのある方が発見された場合に必要な範囲で保健所等に提供することがあります。

※大会1週間前から記入し、大会当日、主催者の指示に従い指定の場所に提出すること

※該当しない場合は✔を入れ、該当する場合は○を記入すること（体温0.1℃単位の数字を記入）

No.	チェックリスト	/	/	/	/	/	/	/	/
1	のどの痛みがある								
2	咳（せき）が出る								
3	痰（たん）がでたり、からんだりする								
4	鼻水（はなみず）、鼻づまりがある ※アレルギーを除く								
5	頭が痛い								
6	体のだるさなどがある								
7	発熱の症状がある								
8	息苦しさがある								
9	味覚異常(味がしない)								
10	嗅覚異常(匂いがしない)								
11	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃

氏名

所属（学校名など）

※参加者が未成年の場合

連絡先（電話番号）

保護者氏名



【大会後／個人管理用】新型コロナウイルス感染症についての体調管理チェックシート

※大会終了後2週間は健康チェックをすること。

※該当しない場合は✔を入れ、該当する場合は○を記入すること（体温0.1℃単位の数字を記入）

No.	チェックリスト	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
1	のどの痛みがある														
2	咳（せき）が出る														
3	痰（たん）がでたり、からんだりする														
4	鼻水、鼻づまりがある ※アレルギーを除く														
5	頭が痛い														
6	体のだるさなどがある														
7	発熱の症状がある														
8	息苦しさがある														
9	味覚異常(味がしない)														
10	嗅覚異常(匂いがしない)														
11	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃

※症状が4日以上続く場合は必ず最寄りの保健所、医師会、診療所等に報告してください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに報告してください。

※保健所、医師会、診療所等に相談後、必ず大会主催者に報告してください。

関係各位

PressRelease No2020036

2020年6月11日

公益財団法人日本陸上競技連盟

陸上競技活動再開のガイダンス策定のお知らせ

平素より本連盟の諸事業にご協力を賜り厚く御礼申し上げます。この度新型コロナウイルス感染症に関する「陸上競技活動再開のガイダンス」を策定いたしましたので下記のとおりご案内いたします。

■はじめに

例年であれば全国各地で競技会が開催され、アスリートの活躍に心躍る時季ですが、今年は春から新型コロナウイルス感染症の影響を受けてスポーツ界全体で活動の自粛が続いています。陸上競技の世界でも、アスリート、指導者、陸上競技を支える大会関係者、パートナーやスポンサー、それにファンの理解をもとに、6月末までの本連盟主催・後援大会を中止・延期いたしました。

5月末には全国的に緊急事態宣言が解除され、さまざまな活動が再開へと動きだしました。状況を受け止めながら私たちは今、マスク越しに陸上競技再開の可能性を探り始めたところです。「アスリートがトレーニングの成果を発揮できる場を設けたい」「自分の目標を、日時を含めて具体的に定めた上で、心身の状態を高めたい」という気持ちは、アスリートや指導者であれば、ある意味ごく自然な思いでしょう。一方で、あくまでも慎重に見極めた上でしばらく様子を見るという考え方もあります。スポーツに打ち込む者たちの間では、この時期に来て二つの思いの間で心が揺れています。

私たちが提起しようとしているのは、「最大限の感染防止」と、じわじわと陸上競技を再起動させようという思いを両立させることです。二つをバランスの取れた状態で実現するにはそれなりの覚悟とエネルギー、それに周到な対応が必要です。

競技会を再開するにあたっては多くの障壁に向き合うことが求められます。社会に支えられているスポーツゆえ、関係者の全面的な理解や協力を前提に、感染リスクを軽減させるための取り組みを徹底しなければなりません。始めは極めて慎重に。状況の推移を見極めた上で次のステップへ。求める要件が多いということは、主催する組織にはそれなりの強い意志と実行力があると想定しているからです。

今後も新型コロナウイルス感染症が終息に向かうと言い切れる状況ではありません。だからこそ、慎重に慎重を重ねて検討した上でガイダンスを示し、それを着実に遂行する。これなくしては陸上競技の前進は頓挫してしまいかねないのです。

日本陸上競技連盟は、社会の情勢を敏感に見定め、「陸上競技を大切にする人々の思い」も大切にしながら、皆様とともに強い意志でこの難関を乗り越えていく決意です。

■陸上競技活動再開の前提条件とガイダンスの構成

陸上競技活動にあたっては、政府の方針、各々の地域の感染の状況や行政判断を優先させることが前提となります。

本連盟のガイダンスは、2020年5月14日（2020年5月29日改訂）にスポーツ庁から配信された「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」、および公益財団法人日本スポーツ協会、公益財団法人日本障がい者スポーツ協会の「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について」を礎とし、陸上競技の特性を熟慮して作成したものです。

まず、トレーニングなどの日常活動と、トラック&フィールドの競技会開催についてのガイダンスとチェックリストを公表します。ロードレースやクロスカントリーの競技会についても、6月下旬から順次公表します。

公表後も新型コロナウイルスの科学的知見の更新、国内の感染状況の変化などにより逐次、内容を見直し、更新します。日常活動や競技会の開催・参加にあたっては、本連盟ホームページ等で最新版のガイダンスの確認が前提です。

■ガイダンス資料

①【陸上競技活動再開のガイダンス】概要（2020年6月11日）

【陸上競技活動再開のガイダンスの資料】

- ② 日常活動について（2020年6月11日）
- ③ 競技会開催について（2020年6月11日）
- ④ 競技会開催の基本情報と前提条件の確認（提出用チェックリスト）（2020年6月11日）
- ⑤【大会前：提出用】体調管理表・症状チェック表（2020年6月11日）
- ⑥【大会後：自己管理用】体調管理表・症状チェック表（2020年6月11日）

※本ガイダンスは現段階で得られている知見等に基づき作成しています。今後、関連省庁、関連協会、各地域などの状況を踏まえ更新していきます。（次回更新予定日：6月25日）

■メッセージ動画「On your marks」のご紹介

日本陸上競技連盟を代表して下記6名からのメッセージ動画を公開いたしました。

- ・日本陸上競技連盟 会長 横川浩
- ・日本陸上競技連盟 理事 瀬古利彦
- ・日本陸上競技連盟 理事 有森裕子
- ・日本陸上競技連盟 理事 高橋尚子
- ・日本陸上競技連盟 理事 室伏広治
- ・日本陸上競技連盟 アスリート委員会 高平慎士



※動画のメッセージ部分は使用可能となっております。

【クレジット】映像提供：日本陸上競技連盟

▶ <https://www.jaaf.or.jp/news/article/13859/>



＜本件に関するお問合せ先＞
 公益財団法人日本陸上競技連盟 担当：大嶋/吉澤
 Email：press@jaaf.or.jp