



SC相模原セカンドチーム選手へ

**SC相模原のセカンドチームの選手に対して以下の
活動再開におけるプロトコル(行動規範)を明記しますので各選手、
しっかりと守って活動をするようにお願いします。**



SC相模原セカンドチーム選手へ

【新型コロナウイルス対策ステップごとの内容】

ステップ	状況	行動	練習	選手
1	緊急事態宣言解除後	<ul style="list-style-type: none">・マスク着用・毎日の検温・各自の行動記録・密集を避けて往復	<ul style="list-style-type: none">・練習前後の手洗い・うがい・アルコール消毒・接触を避けた練習<ul style="list-style-type: none">・少人数・対外試合禁止	<ul style="list-style-type: none">・人との接触を避けて行動・必要最小限の会話・毎日検温、行動記録・練習中以外はマスク着用
2	感染者数の低下 10万人の感染者0.5未満	<ul style="list-style-type: none">・マスク着用・毎日の検温・各自の行動記録・密集を避けて往復	<ul style="list-style-type: none">・練習前後の手洗い・うがい・アルコール消毒・通常グループ・対人練習、紅白戦可・対外試合自粛	<ul style="list-style-type: none">・人との接触を避けて行動・毎日検温、行動記録・練習中以外はマスク着用
3	直近1週間の感染者数が0	<ul style="list-style-type: none">・毎日の検温・各自の行動記録	<ul style="list-style-type: none">・練習前後の手洗い・うがい・アルコール消毒・通常グループ・対外試合可能	<ul style="list-style-type: none">・毎日検温、行動記録



SC相模原セカンドチーム選手へ

★体調チェックの励行

毎日、Googleフォームに体温や体調の記入を行い、下記に該当する場合は参加をせず監督に連絡をして活動を自粛して下さい。また、その日の行動記録も各選手で記録しておいて下さい。

▶体温が37.5度以上ある時、または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)

※37.5度以上の状態が2日以上(48時間)続いた場合には地域の帰国者・接触者相談センターに連絡し指示にしたがって専門医療機関にてPCR検査を受けて下さい。

▶同居家族に体温が37.5度以上ある人がいる場合

▶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



SC相模原セカンドチーム選手へ

★3つの密を回避

練習会場への往復、トレーニング中、あるいはその前後の着替え等においても、三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
- ▶強度が高い運動・スポーツの場合は、呼気が激しくなるため、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、前の人呼気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



SC相模原セカンドチーム選手へ

★感染予防意識の徹底

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はマスクを着用しましょう
- ▶ 練習前後には手洗い、うがい、アルコール等による手指消毒を必ず実施しましょう
- ▶ 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
- ▶ 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)



SC相模原セカンドチーム選手へ

【新型コロナウイルス感染プロトコル】

- ・グループ内に感染者が発生した場合はそのグループは2週間の活動停止とする。
- ・活動中に選手の家族内に感染者が発生した場合、当該選手は2週間の活動停止としPCR検査を実施する。
- ・その他、感染者との濃厚接触が確認された場合は保健所の指導のもと選手、スタッフともに2週間の活動停止とする。

【ふそうフットサルコート利用注意】

- ・更衣室には最大2名までしか入室できない
- ・コート入口と更衣室洗面台に必ずハンドソープとアルコール消毒液を常設してあるので必ず練習前後に手洗い、うがい、消毒をする
- ・会場での食事は禁止とする
- ・観戦者にはマスク着用と2m間隔をとらせるよう呼びかけ

【横山公園グラウンド利用注意】

- ・更衣室や倉庫の荷物置場は原則使用禁止とします。
- ・トレーニング前後には必ず手洗い、うがいをし、コート入口のアルコール消毒液を必ず行って下さい。
- ・会場での食事は禁止とする
- ・観戦者にはマスク着用と2m間隔をとらせるよう呼びかけ



SC相模原セカンドチーム選手へ

★段階的トレーニングの意識

長期間の自粛期間から活動を再開するにあたり以下の注意事項に気をつけて下さい

- ▶各フェーズ(1~3)ごとに段階的にトレーニングして行くことを理解すること
- ▶徐々にコンディションを上げていけるように最初は無理をしないこと
- ▶体に痛みや呼吸が苦しくなったら無理をしないで監督に伝えること
- ▶ウォーミングアップ、クールダウンは念入りに行うこと
- ▶トレーニング・栄養・休養のバランスをしっかりとること



SC相模原セカンドチーム選手へ

【セカンドチームTRフェーズ】

【6月】

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	7/1	2	3	4	5

フェーズ1

フェーズ2

フェーズ3

【7月】

月	火	水	木	金	土	日
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

試合可能



SC相模原セカンドチーム選手へ

【セカンドチームTRフェーズ】

3.活動再開のフェーズについて

活動再開におけるタイムラインを5段階のフェーズに分類しました。

※以下のフェーズはあくまで選手の身体的負荷を考慮した参考情報となります。

