



SC相模原サッカースクール生へ

SC相模原サッカースクールに所属する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するよう保護者の皆様のサポートをよろしくお願い致します。



SC相模原サッカースクール生へ

【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・ミニゲーム禁止 | <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、ミニゲーム可 | <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相模原サッカースクール生へ

★体調チェックの励行

毎日、体温や体調の記録を行い、下記に該当する場合は参加をせずクラブ事務局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家庭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診断を受けて下さい。

▶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相模原サッカースクール生へ

★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相模原サッカースクール生へ

★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
- ▶ 練習中に、唾や痰をはくことは極力行わないようにしましょう
- ▶ 練習中に他の選手とハイタッチしたり抱きついたりしないよう注意しましょう
- ▶ 練習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
- ▶ 飲水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)
- ▶ 当面、会場でのおやつや食事は禁止とさせていただきます



SC相模原サッカースクール生へ

★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いきます
- ▶少しずつ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コーチに言うこと
- ▶練習前後の体操やストレッチは念入りに行うこと
- ▶練習・栄養・休養のバランスをしっかりとること



SC相模原サッカースクール生へ

【新型コロナウイルス感染プロトコル】

- ・スクールの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専門医療機関で検査を受ける。
- ・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上の注意】

- ・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、アルコール消毒をして下さい。
- ・雨天時の着替えは自販機前で密集を避けて着替え等おこなって下さい。
- ・当面、保護者等の観戦はお控え下さい。



SC相模原アカデミープロトコル

【SC相模原サッカースクール6月予定】

【6月2日(火)～6月26日(金)】

会場：ふそうフットサルフィールド相模原上溝 ※GKスクールのみ横山公園グラウンド 練習時間：45分

| カテゴリー/曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|-------------|-----|------------|------------|------------------|--------|
| 15:45～16:30 | | U-6(園児) | U-6(園児) | U-6(園児) | |
| 16:30～17:15 | | U-8(1,2年) | U-8(1,2年) | U-8(1,2年) | |
| 17:15～18:00 | | U-12(3～6年) | U-12(3～6年) | U-12(3～6年) | トップクラス |
| 18:00～18:45 | | | トップクラス | GKスクール ※横山公園G | |