

## サッカー男子 トレーニング再開のためのガイドライン

Alert Level	A: 緊急事態宣言 (特定警戒地域)	B: 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			C: 新しい生活様式
トレーニングのphase	Phase1	Phase2	Phase3	Phase4	Phase5
トレーニング環境	個人トレーニング	施設利用（対物トレーニング）	施設利用（グルフトレーニング）	施設利用（全体トレーニング）	通常
トレーニングの種類	自宅でのトレーニング	屋内/屋外 トレーニング施設 個人利用	屋内/屋外 トレーニング施設 チーム利用	チームトレーニング (接触あり)	通常のトレーニング
	・自重トレーニング ・家庭用トレーニング機器	・ジョギング ・ウエイトボールでの投球練習	・個別でのスキルトレーニング ・接触を伴わないグルフトレーニング	・チームトレーニング ・ゲーム形式のトレーニング	
人数	選手1名	選手1名 必要に応じてスタッフ1名	選手2名～6名 スタッフ1名～		フルメンバー
チェック及び評価	・週1回のセルフチェック	・トレーナー等による評価	・一定の身体的距離での個別評価（フィジカルテスト等） ・接触を伴わない個別評価（ボール操作、コート感覚等）	・接触を伴う個別評価（動作、筋力等） ・チーム単位の各種評価	

### <日常生活での留意点>

- ・こまめに石鹸を使用して、手洗いを行う。
- ・アルコール消毒を行う。
- ・外出時は必ずマスクを着用する。
- ・公共共通機関の利用については、十分身を守る行動に心がける。
- ・3密（密集、密接、密閉）はできる限り回避する。

### <施設利用の際の留意点>

- ・出入口で手指消毒を行う。
- ・出入りでのシューズの履き替えを徹底する。
- ・ボールやゴールなど、共有で使用する用具等は使用後、アルコール消毒を行う。
- ・ドリンクは各自で管理し、他選手のドリンクは口にしない。
- ・飲食物の準備等を行うスタッフは、手袋を着用する。
- ・補食については、小包装のものを利用したり、事前に配布したりするなどし、近距離で飲食を共にしない。
- ・私物（アイシェードやサポーターなど）の管理を行い、衛生面には十分配慮し、清潔を保つ（各自、アルコール消毒及び洗濯など、こまめに行う）。
- ・ホイッスルについては電子ホイッスルを使用する。
- ・その他、使用する施設の感染症対策ルールを遵守する。
- ・個人部屋でのミーティングは行わず、なるべく広い換気のできる部屋を使用する。
- ・人の距離は、両手間隔以上離れるように配慮する。
- ・ミーティング時はマスクを着用する。
- ・長時間のミーティングは極力避ける。

### <移動に関する留意点>

- ・白杖使用し、できるだけ手すり、つり革等、多くの方が触れる部分の使用は避ける。
- ・大きな荷物は事前に送るなど、安全の確保を最優先する。
- ・手引き等の援助を受けた後は、手洗いを行う。