

新型コロナウイルス感染症 影響下での体育会活動の在り方

2020年9月8日

立命館大学 学生部長
川方裕則

基本

- 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、決して軽視することはできない、しかし恐れすぎても心身の不調につながりかねない、そういった感染症です。
- 競技のルールなどを勉強するのと同じように、感染症についてもしっかりと勉強して、感染症対策に努めてください。
- 部、大学が協議し、受け入れられるレベルまでリスクを下げ、それを持続しながら活動が続けることが基本となります。
- 残念ながら、**完全に感染を防ぐことはできない**（感染リスクを0にすることはできない）ので、そのことを意識した行動が求められます。
- そして、常に、**無症状であっても自分自身が感染者かもしれない**、という意識を持ち行動をするようにしてください。

参考になるサイト：厚生労働省新型コロナウイルス感染症について

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

リスクに対する考え方

- 体育会活動は、基本的に感染症のリスクが高くなりやすい活動であることを自覚してください。
- リスクの洗い出しは、それぞれの立場でおこないます。競技連盟・協会は、その競技特性に応じた感染および感染拡大のリスクを下げるための対策を考えます。立命館大学は、学生の安全を守るために、一方で体育会活動での成長を過度に妨げてしまわないように考え、対策を検討します。各部は、部の練習環境などを考慮して、対策を検討します。個人は、自身（感染への不安）や周囲の環境（重症化リスクの高い人との同居等）を考慮して受け入れられるリスクを考えます。これらをすべて満たすことで、活動は実施できます。
- 感染症以外にも、熱中症や心身の健康被害のリスクがあるので、広い視野を持つことが求められます。

リスクに対する考え方

- ある活動・行動について、そのリスクを受け入れられる（○）か受け入れられない（×）か？
- ただし、個人が抱えるリスク（感染の疑いやリスクの高い行動の履歴、濃厚接触者指定など）による活動参加可否は別に定める。

大学	連盟・協会	部	個人	方針
×	○or×	○or×	○or×	すべての部で実施不可
○	×	○or×	○or×	この連盟に所属する団体は実施不可
○	○	×	○or×	この部では実施不可
○	○	○	×	この学生は活動に参加しない

ただし、4つ目の項目については、このような不安を解消すべく、部として最善の努力、検討をすることは当然求められます。それでも不安が解消されないことは必ずあります。**個人が参加しないことを認めるとともに、その不安を言い出しやすい環境をつくることが大切です。**活動を進めていく中で、新たに見えてくるリスクへの不安にも向き合うようにしてください。

感染の疑いが高いとき等の行動

【新型コロナウイルス感染症の症状としての受診相談の目安】

- **息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱、味覚・嗅覚障害**などの強い症状がある
 - **発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状が4日以上継続**している
-
- 感染の疑いがある者がいる場合には、直ちに感染拡大のリスクを上げないための対策が求められます。
 - 強い症状がある、強い症状があった、弱い症状が継続している、部活動以外で感染のリスクが高い行動をとった、等に当てはまる場合は、練習や試合などの活動に参加しない、といった対策が有効です。

感染症の基礎知識



- **接触感染**：「感染者」がくしゃみや咳などの際に手で口や鼻を押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。「他の人」がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ることにより粘膜から感染することを言います。ウイルスが付着した手袋で、目、鼻、口などの粘膜に触れても感染をするリスクは高くなります。ウイルスは粘膜から体内に入り込むことはできますが、健康な皮膚からは入り込むことができず表面に付着するだけです。**ウイルスが粘膜に触れる前に消毒をすることで接触感染をかなり防ぐことができます**。必要以上に恐れる必要はありません。自分自身が、「感染者」、「他の人」、両方の立場で感染症対策を考えてみてください。
- 部員の手が触れそうなものの消毒を徹底するとともに、適切な場面での手洗いの徹底が重要です。石鹸を使った手洗いはウイルスの膜を壊すことができます。手洗いの際は、指先、指の間、手首、手のしわ等に汚れが残りやすいといわれているので、これらの部位は特に念入りに洗いましょう。また、手指消毒用アルコール（エタノール）も同様に脂肪の膜を壊すことができますが、アルコールでの手指消毒も少なくとも15秒は必要です。

感染症の基礎知識

- **飛沫感染**：「感染者」の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の方がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染することを言います。**通常の会話や食事、激しい呼吸によっても飛沫は飛びます**。マスクを着用することで飛沫の放出をある程度おさえることはできますが、万全ではありません。なので、大声での会話、近距離での会話は、マスクをしていても避けるべきです。また、運動中や食事中など、マスクを着用できない（熱中症のリスクを考えるとしないほうがよい）場合にも、会話を避けるべきです。対面での食事を避けるべき理由も同じことです。そして、飛沫がとどまってしまわないように、室内の場合には、換気を徹底することが有効です。特に宿泊をとまなう活動において、就寝時や洗面・風呂・トイレなどの共有時は、飛沫感染や接触感染のリスクが高くなるので、相部屋で過ごすことは慎重になるべきです。自分自身が「感染者」、「感染者と接している人」、両方の立場で感染症対策を考えてください。
- 特に飛沫感染については、不注意でなくても感染することがあることを知っておいてください。**感染することは悪ではありません**。感染者を誹謗中傷から守る、プライバシーを保護することが強く求められます。

改めてマスクや消毒の考え方

- **マスクを着用しなくてもよい場面は、必ずしもリスクが低い場面ではありません。** 熱中症のリスクが感染症のリスクを上回る場合には、マスクを外すことになりますが、感染症のリスクはそのままあります。熱中症の恐れがない状況（10分以上の休憩時など）になれば、マスクをしたほうが安全です。継続できないほどの厳しい対策は破綻してしまうので良くないですが、無理なく避けられるリスクは当然避けるべきです。
- 手洗いや消毒はパフォーマンスではありません。ただ、**さっと手を洗いました、アルコールを手に付けました、では効果は発揮されません。** 自分自身、チームメイトなどの周囲の人を守るためにも正しい方法で手洗い、消毒をおこなってください。

すべての部に共通して求める感染症対策

- これまでの皆さんの活動の状況を踏まえ、できるだけ安全に、かつ継続的に活動をしてもらえることを考え、共通して求めることを整理しました。部の対応方針ですでに確認していることも多くありますが、体調不良による練習不参加に関する考え方や、試合、移動の在り方について更新されているところもあるので、改めて丁寧に確認をしてみてください。日常の活動、行動に関する共通事項、部ごとの対応方針の内容は、試合、遠征、合宿等においても遵守が求められます。
- 何か判断に困ることや悩み事、相談事があればいつでも、部長・副部長・監督・コーチや先輩に、そしてスポーツ強化オフィスに相談をしてください。

どれだけ気を付けていても、感染してしまうことはあります。繰り返しになりますが、感染することは悪ではありません。感染発生により、試合が中止になったり、立命館大学が出場できなくなったりすることもあり得ますが、自分自身を含め、誰もが感染者になる可能性があることを踏まえ、誹謗中傷や差別、偏見をうまないようにしましょう。

共通項目 1（日常の活動）

※現時点で徹底できているか ☒ してください

- ☑スポーツ強化オフィスへ提出した感染予防対策を含む活動内容、行動方針の遵守
- ☑活動形態の変更時にはスポーツ強化オフィスに相談のうえ、双方合意を得ること
- ☑連盟等のガイドラインの定期的な確認と遵守
- ☑学生部長のメッセージの確認（緊急メッセージを含む）
- ☑感染不安のある部員に対する参加しない権利の保障と対応
- ☑参加学生全員の継続した体調管理と報告
- ☑「体調不良者（次ページ）」「高リスク活動参加者（次々ページ）」の不参加の徹底活動状況や、体調不良者発生時、濃厚接触者発生時などのスポーツ強化オフィスへの速やかな報告・連絡
- ☑指導者を含めた参加者全員の入退管理
- ☑可能な範囲で、濃厚接触状態にある部員数を削減した活動になるように工夫すること

参加不可となる体調不良者の基準

（体調不良の基準は、連盟の基準や競技特性などに応じて、より厳しいものを採用してもよい）

- 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱（**37.5度以上or平熱+1度以上**）、味覚・嗅覚障害などの強い症状のいずれかがある当日。
- 発熱や咳などの 比較的軽い風邪の症状 が**2日以上**継続している当日。
- 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、味覚・嗅覚障害などの強い症状のいずれかがあったが、医師の診断を受けることなく回復した翌日。
- 高熱（**37.5度以上、かつ平熱+1度以上**）から回復した翌日。

共通項目 2 （日常の行動）

※現時点で徹底できているか ☒ してください

- ☑部員同士の外出や自宅での食事は控えることが望ましいが、感染症対策が取れている店、換気のしっかりできている部屋に限り、**対面を避け、会話を控えて黙々とする場合に限り可**（同じグループで活動をする者など、相手を広げず少人数に限定することは感染拡大リスク低下に有効）
- ☑他の部の学生、地元の友人などとの食事は控えること。同居以外の親族など避けられない場合を含め、部員・同居家族以外との会食の機会があった場合（部員同士やクラスメイトでも会話をしながら飲食した場合）は、その日から2週間は部活動に不参加とし、外出を控え、健康観察を徹底
- ☑食事のほか、カラオケや活動外の運動（民間のジムでのトレーニングも含む）など**マスク非着用となる場面での複数名での行動、単独であっても他者と密集、密接の場面がある行動は不可**
- ☑インターンシップなどで遠方に出た場合、マスク着用の徹底度合い（インターンシップ先での会食などがあるとマスク非着用の局面有となる）や満員電車の乗車状況（マスク非着用者との接触）などに応じて、帰宅時から2週間は部活動に不参加とし、外出を控え、健康観察を徹底

共通項目 3（合宿・遠征時）

※計画時に満たせているか☒してください

- ☑事前事後2週間の健康観察・外出記録を継続して実施すること。できる限り、前後2週間の期間の遠方への外出は避けること。
- ☑合宿・遠征先の活動における感染予防策に加え、現地医療体制の情報の収集、感染疑い時や感染時の緊急措置の計画、中止の判断基準、緊急時の連絡体制の策定をおこない、これらを明文化すること。
- ☑飛行機、貸し切りバス、電車、車が許可対象となる移動方法。深夜バスやフェリーなど、長時間、密の状態を避けられない方法は不可。原則、常時マスクを着用。
- ☑貸し切りバス利用時は、本学シャトルバスの運用ルールに準じること。
- ☑車の場合は1列の上限は2名とし、**窓を開けて換気ができる席のみ使用**。
- ☑宿泊に関しては、宿舎は棟単位も含め、貸し切りを推奨。1部屋の上限人数は4名（滞在スペースは3畳/人以上を確保）。なお、一般的なツインルームに2名での宿泊は（10畳相当であっても）間隔が取れないため不可。
- ☑食事は個人を推奨、同部屋内のメンバーでの食事は適切な予防対策を講じた上で認める。
- ☑**練習場所、宿舎以外の外出は原則禁止**。食事の買い出しが必要な際は最少人数で。

共通項目 4（試合・大会、合同練習等）

※計画時に満たせているか☒してください

- ☑自団体と同レベルの感染症対策を講じている団体であることが、対外試合、合同練習実施の必要条件。
- ☑原則、3団体以上の合同練習は不可。
- ☑訪問を受ける場合は、学内の利用できる施設を相談の上、限定すること（トイレや食堂、購買など）。訪問する際は、相手先のルールを守り、利用できる施設以外に立ち入らないこと。
- ☑異なる相手との練習試合、合同練習の間隔は2週間以上を空けること。
- ☑移動に関する項目は共通項目3に記載。
- ☑学外施設での公式戦への参加は、部からの申請を受け、感染症対策が充分であれば許可。
- ☑学内で学連等の試合（公式戦等）については、競技連盟・協会の感染予防ガイドラインが、本学の感染予防対策のレベルと同程度もしくはそれ以上であることを申請条件とする（学外貸与事案となるため、意思決定は各キャンパスの地域連携課）。なお、一般学生の入構が制限されている期間については利用不可。その他、参加者管理、感染疑い発生時の報告・連絡、事後の消毒、利用施設の制限等の条件を満たすことも必要。