

「COVID-19 感染防止対策レポート」

2020

柏レイソルアライアンスアカデミー野田

感染拡大阻止に向けて

新型コロナウイルス感染症「COVID-19」の発生に伴って、2020年1月より感染予防対策が政府主導のもと実施されました。私共は、関係省庁及び関連団体の指導や情報をもとに、当スクールとしての感染拡大阻止への対応を施してまいりました。

ここに、この一年間の取り組みをまとめ、会員及び保護者の皆様へ報告させていただきます。

この報告書「COVID-19 感染対策レポート2020」は、新型コロナウイルス感染症に対応した当スクールの育成記録です。

同時に、まだまだ続く感染拡大阻止対応へのテキストとしての役割を有しております。

皆様の御協力のもと、取り組んでまいりましたこの一年間の内容をかえりみて、更なる事態解決への道筋としたいと存じます。

この局面は、主体的に危機を回避する自覚が求められている時と捉え、「まだまだ」

ですが「もう少し」と確信してアスリートの育成に努めてまいります。

これまでと変わらぬ御支援を賜ります事をお願い申し上げます。

柏レイソルアライアンスアカデミー野田「COVID-19」感染対策

新型コロナウイルス発生～緊急事態宣言発令

	世界・日本国内	柏レイソルアライアンスアカデミー野田
2019 12月	中国武漢で原因不明の肺炎	
2020 1月	14. WHOが新型コロナウイルスを確認 15. 日本国内で初めて感染確認	
2月	13. 国内で初めて感染者死亡 27. 安倍首相 全国すべての小中高校に臨時休校要請の考え公表	25. ブログにて活動自粛をお知らせ 28. 「3月9日まで活動自粛の延長」手紙配布 「家庭での取り組み」送付
3月	24. 東京オリンピック・パラリンピック1年程度延期に 29. 新型コロナウイルスによる肺炎で志村けんさん死去	○ グランド、その他使用場所の環境整備 ・水道廻り、蛇口レバーの消毒 ・ペーパータオルの設置 ・アルコール、除菌スプレー設置 ・除菌シート設置 うがいの指導（500ml水各自1本配布） 体調不良の者は出席を自粛 荷物、着替えエリアを設置→消毒、換気 7. 3月14日までの学校休校期間中、自宅待機期間 「自宅待機期間について」「感染予防プリント」配布 13. 「屋外練習開始について」「感染拡大抑制へのお願い」 「屋外練習スケジュール」配布
4月	7. 7都道府県に緊急事態宣言 16. 「緊急事態宣言」全国に拡大 13都道府県は「特定警戒都道府県」に	1. ブログにて活動自粛をお知らせ 「スクール活動について」 「屋外練習参加についてのお願い」 「4月活動スケジュール」送付 9. 学校休校に伴い、5月6日までの屋外練習の自粛を決定、ブログにて活動自粛をお知らせ 11. 「活動自粛および会費について」「マスタークラスだより号外1」 「レイソル野田ニュース号外1」「U-13 課題」送付 21. ジュニアユース「Gトーク」送付 25. 「マスタークラスレポート」「マスタークラスだより号外2」 「レイソル野田ニュース号外2」送付
5月	4. 「緊急事態宣言」5月31日まで延長 14. 「緊急事態宣言」39県解除 8都道府県は継続 20. 夏の全国高校野球 戦後初の中止決定 21. 「緊急事態宣言」関西は解除 首都圏と北海道は継続 25. 緊急事態の解除宣言 約1ヶ月半ぶりに全国で解除	7. 「屋外練習について」「5月活動スケジュール」送付 8. ジュニアユース「屋外練習スケジュール」送付 26. 「マスタークラスだより号外3」 「レイソル野田ニュース号外3」送付 ○ 屋外活動再開に向けて感染予防の対策準備 ・入退場通路の整備 ・荷物置き場の設置 ・手洗い、トイレの消毒 ・グラウンド、その他使用場所の環境整備、消毒 ・密を避けた個人スキルを磨くトレーニングの考案

2月28日 「家庭での取り組み」レポート送付

マスタークラスU-9のみんなへ

マスタークラスの新年として、みんなが集まって活動できていないのはとても残念です。コロナウイルスの感染が早くおさまって、一緒に練習が始められるようにがんばりましょう！今は、人と会うことを少なくすることが大切です。選手一人一人の行動が大切なことです。今回は「規則正しい生活リズムのすすめ」のプリントを添削するためのポイントもまとめているので、お家の人と一緒に読んでください。

3年生のみんなへ

マスタークラス生として、とても大切なことが「チャレンジセブン」です。7つのチャレンジと取り組むので、お家でできることから始めてみましょう！

チャレンジセブン
 大きな声であいさつ
 せいいっぱい
 うちものチェック
 早ね早起き
 しっかり寝る
 手あらいがうまい
 なかまきょうりよく

レイソルクイズ

レイソルのエンブレムにヒントが隠れているよ！

レイソルという言葉には、意味が込められています。さて、その意味は何でしょうか？

マスタークラス レポート⑪

名前： _____

★ オフサイドについて、学ぼう！

下の図解から読んで、記号を覚えてみよう！

(1) オフサイドポジションとは、攻め手が相手チームのゴールより前で、相手チームの後ろから（ゴールキーパーを入れて） _____ 番目の選手より前のエリアのことをいいます。

(2) オフサイドとは、球がボールをけったときに _____ にかかっていたときのことです。 _____ にかわらなくては、相手チームのゴールより前のエリアになることがありません。オフサイドとは、 _____ をふせぐために、作られたルールです。

(ア) 1 (イ) 2 (ウ) 3 (エ) プレー (オ) チャレンジもカパー
 (カ) ポゼッション (キ) 相手 (ク) 球力 (ケ) ボール (コ) まちどせ

オフサイドの時は _____、オフサイドではない時は _____ をつけてみよう！

第1回 ()

第2回 ()

第3回 ()

マスタークラス レポート⑫-1

名前： _____

★ 各回でチャレンジして、クリアを目指そう！

【1 プルバック・アウトサイド】

【2 足の裏ワン・ツー・スリー】

【3 またぎダンス】

【4 リフティングチャレンジ】

※ 自らのリフティングの最高記録にチャレンジしよう！

現在の最高記録： _____ 回 目標： _____ 回

マスタークラス レポート

コンディショニング部編

名前： _____

ぐあい悪くならないために

① 手洗い・うがい・アルコール消毒を忘れずに！

外にでかけた後、ご飯を食べる前・食べた後、トイレの後には必ず手洗い・うがい・アルコール消毒をしましょう！それ以外のときでもこまめに手洗いをしましょう。そして、できるだけ顔をさわらないようにすることも大切です！また、たくさん人がいる場所ではできるだけ、くあいが悪いときはマスクをつけましょう！

② 5つのグループがそろった食事をとること

ぐあい悪くならないようにするためには、5つのグループがそろった食事をとることが大切です！また、水分をしっかりと飲むことも大切です！

5つのグループがそろった食事

① 主食

② 主菜

③ 副菜

④ 牛乳・乳製品

⑤ 果物

③ しっかりと寝ること・適度な運動をすること

ぐあい悪くならないようにするためには、しっかりと寝ること（およそ9時間くらい）、適度な運動をすること（たとえば、ジョギングをする、リフティングをするなど）も大切です！

この3つのポイントを守って、自分の体調を整えましょう！

マスタークラス レポート

コンディショニング部編

名前： _____

じょうぶなからだになるための生活指針（動きづくり編①）

☆ カゼを引きにくいじょうぶなからだになるためには、食事はもちろん、からだを動かすことも大切です。運動することと休むことについて、次の4つのポイントを意識して生活してみましょう！

① たくさん動く！
 1日60分以上を目安に（体育や外遊びもあわせて）

② いろいろな種類の動きを
 サッカー以外にも積極的に取り組もう！同じ動きばかりになると体がもたなくなってしまいます。

③ 座りすぎに注意！
 たくさん運動している人でも、座っている時間が長くなると体に悪いです。特にゲームのやりすぎには要注意！

④ たくさん寝る！
 からだを回復させるには寝ることが一番大切です。9時間は寝るようにしましょう。

マスタークラス レポート

コンディショニング部編

名前： _____

規則正しい生活リズムのすすめ～体力・免疫力低下を防ぐためのチェックポイント～

「学校がない」「サッカーができない」毎日がついて生活リズムが崩れていませんか？じょうぶなからだを作るためには、規則正しい生活を続けることが大切です。保護者の協力と一緒に、24時間の生活リズムを見直してみましょう！

睡眠
 決まった時間に寝ましょう
 1日9時間以上寝るようにしましょう
 寝る前のテレビやスマホの見過ぎは避けましょう

起床
 朝起きたら太陽の光を受けましょう
 朝寝や夜更かしは避けましょう（テレビやスマホも控えましょう）

夕食
 毎日の夕食を決めよう
 家族の手伝いも立派な運動ですよ！
 一定時間外に出て運動しましょう（散歩・ジョギング・散歩・散歩）
 散歩・ジョギング・ストレッチ

朝食
 毎日8時までに起床しましょう
 朝食を食べよう
 朝食を食べた後は運動しましょう

マスタークラス レポート

コンディショニング部編

名前： _____

じょうぶなからだになるための生活指針（動きづくり編②）

小学生のうちにいろいろな運動にチャレンジすることで、サッカーのいろいろな技が身に付きやすくなります！

☆ 「バランスをとる運動」「移動にかんする運動」「道具をあつかう運動」に分けて紹介するので、できるだけ多くの運動にチャレンジしてみましょう！

☆ 体調がわるいときは無理をしないで休むことも大切です。

バランスをとる運動（5種類）

1. 立つ
 例) 片足立ちキープ
 目を閉じて15秒以上

2. まわる
 例) でんぐり返し、だるま

3. ぶら下がる
 例) てっぼう、うんてい

4. 手でささえる
 例) プリッジ、逆立ち

5. 乗る
 例) 自転車、竹馬

マスタークラス レポート

コンディショニング部編

名前： _____

じょうぶなからだになるための生活指針（動きづくり編③）

移動にかんする運動（7種類）

1. 歩く
 例) _____

2. 走る
 例) 鬼ごっこ

3. はねる
 例) スキップ

4. とぶ
 例) なわとび

5. のぼる
 例) 木登り、ボルダリング

6. くぐる
 例) ほくせんしんですむ

7. およぐ
 例) 水泳

マスタークラス レポート

コンディショニング部編

名前： _____

じょうぶなからだになるための生活指針（動きづくり編④）

道具をあつかう運動（9種類）

1. 持つ・運ぶ
 例) 食器を運ぶ、重いものを持つ

2. 押す
 例) すもう、うですもう

3. こぐ
 例) プランコ、ポートをこぐ

4. つまむ
 例) はしで豆をつまむ

5. 当てる
 例) ドッジボール、ボーリング

6. 投げる・とる
 例) キャッチボール、フリスビー

7. 打つ
 例) 野球、テニス、バドミントン

8. 引く
 例) 綱引き、草むしり

9. 蹴る
 例) サッカー

3月～ グランド、その他使用場所の環境整備①

新グランド開設により
2つのグランド使用で密回避



駐輪場の整備



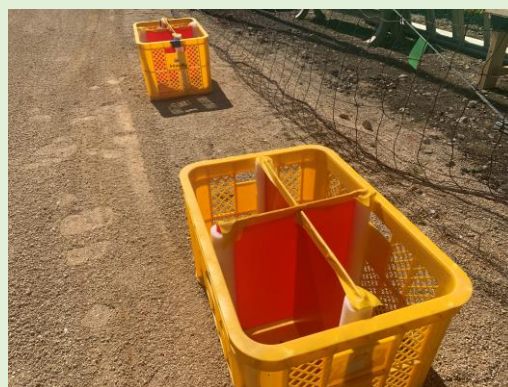
密を避けるために等間隔にイスを設置



練習スペースを分割



個人水筒BOXの設置



3月～ グランド、その他使用場所の環境整備②

手洗い看板の設置



消毒台の設置



感染拡大防止対策看板の設置



◎グラウンド、その他使用場所の消毒・手指の消毒について

柏レイソルアライアンスアカデミー野田では 下記の薬液を使用しています

- ◇種類：界面活性剤溶液
- ◇主な成分：ポリオキシエチレン
アルキエーテル
- ◇散布場所：サッカー用具、椅子
ベンチ、トイレ内外

- ◇種類：次亜塩素酸ナトリウム溶液
- ◇主な成分：次亜塩素酸ナトリウム
- ◇散布場所：建物廻り、電柱、
ベンチ脚部、トイレ床

- ◇種類：アルコール
- ◇主な成分：エタノール
(70%以上)
- ◇散布場所：手指、育成棟内、
手洗い場、ドアノブ

緊急事態宣言解除後～

	世界・日本国内	柏レイソルアライアンスアカデミー野田
2020 6月	2. 初の「東京アラート」都民に警戒呼びかけ 19. 都道府県をまたぐ移動の自粛要請全国で緩和 28. 世界の感染者1000万人を超える 29. 世界の死者50万人を超える	4. 「緊急事態宣言解除を受けての屋外活動について」「練習スケジュール」配布 ○ 感染防止対策の徹底 ・密を避けた入退場時間の設定 ・検温 ・入退場時の手洗い、消毒 ・個別の荷物置き場 ・間仕切り付き水筒ケースの設置 ・消毒したチームボールの使用 ・密にならない練習メニュー ・「岩名グラウンドウイルスげきたいルール」の徹底 ・保護者見学の制限
7月	3. 国内の1日の感染者が2ヶ月ぶりに200人を超える 10. 国内の1日の感染者が400人を超える 22. 国内の1日の感染者795人 過去最多「GoToトラベル」キャンペーン始まる 29. 国内1日の感染者1000人を超える 岩手県で初確認	2. 「新型コロナウイルス感染症対応策について」配布 16. U-14「今後の活動について」配布 17. U-13 U-15「今後の活動について」配布 22. 「新型コロナウイルス感染症 拡大への対処について」配布
8月	11. 世界の感染者2000万人を超える 28. 新型コロナ感染者への対応、ルールの見直しを検討 28. 政府が新型コロナ対策新たな方針発表	・「練習スケジュール」配布
9月	9. 世界の製薬会社など9社が新型コロナワクチン開発で「安全最優先」を宣言 9. アストラゼネカ 新型コロナワクチン臨床試験を一時的に中断	・「練習スケジュール」配布
10月	2. トランプ大統領が新型コロナウイルスに感染 12. ヨーロッパで感染急拡大 14. フランスが3ヶ月ぶりに非常事態を宣言 ヨーロッパで感染再拡大	・「練習スケジュール」「年間活動予定表」「体育館の使用について」配布

「感染拡大防止対策」についての手紙



マスタークラスだより

号外2

選手（子ども）たちが先生になるために、保護者の皆様で考えてみませんか

- 食生活改善を導入し、知識を身につける
- 食生活改善の大切さを伝える
- 食生活改善の大切さを伝える

食生活改善（食生活）リテラシー能力が必要です！！

食生活改善リテラシーに必要となる知識として

子どもの食生活改善に必要となる知識

食生活改善：食生活改善を手伝うこと

食生活改善：食生活改善を手伝うこと

食生活改善：食生活改善を手伝うこと

食生活改善：食生活改善を手伝うこと

～免疫力をアップ～

食生活改善：食生活改善を手伝うこと

食生活改善：食生活改善を手伝うこと

食生活改善：食生活改善を手伝うこと

食生活改善：食生活改善を手伝うこと

食生活改善：食生活改善を手伝うこと

食生活改善：食生活改善を手伝うこと

食生活改善：食生活改善を手伝うこと



食生活改善：食生活改善を手伝うこと



食生活改善：食生活改善を手伝うこと



食生活改善：食生活改善を手伝うこと

U-12 水曜日・金曜日 18:15 ~ 20:00

7月、8月の月曜・水曜は休息日ある。6月最後の練習試合に集中する予定。

● 9月20、22、24日毎週曜 (2ヶ月、3年制) 手配者の心に余裕が持たずに基調下、育成戦が実施する予定とする。

◆ 水泳補給

・子供は成人に比べて脱水しやすい!!



その理由には

- 体表面積が体重に比べて水の蒸発の割合が大きいため、成人に比べて体表面積が小さく、放熱、つまり失熱は速い。
- 成人では体重の2~4%の水分が不足すると意識障害やけいこが出ますが、子供の場合は5%ほど不足した時点で死に至ります。
- 脱水状態ではけいこだけでなく、さまざまな水分補給の必要性です。

練習中に水分が不足しないようにさまざまな水分補給でください!!

U-12									
日	月	火	水	木	金	土	日	休	休
	1	2	3	4	5	6	7		
練習試合									
3年次		9	10	11	12	13			
4年次	14	15	16	17	18	19			
5年次	20	21	22	23	24	25	26	27	
3年次									
2年次	28	29	30						
練習試合								2020.05.26	更新

[illegible]

※ 岩名グランドウィルスげきたいルール

入場にあたってのお願い

- ☑ **手を消毒**してください。
- ☑ **一人ひとつのベンチ**に荷物を置いて準備をしましょう。
- ☑ ご家族の方も**選手と同じベンチ**でお見守りください。
- ☑ ベンチで**プリント***をよくお読みになりお待ちください。

※「ウイキキから準備をせうろ」「おうちにおえたらー」



マスタークラスU11

レポート

名前: _____

※ おうちの人といっしょにがんばれ！

● 朝のきまった時間に起床をはからう！

- 食後の体温が上がるので、こはを食べる前にはかろう。
- はかるときはプールのあそびをせしめかろい。



体温の
朝の平熱は
度

7月	体温	のどの痛み	せき	だるさ	いそぐるしさ	その他の症状
例	36.5 度	あてはまれば○をつけてください (なければ斜線をい)				あたまがいたい (なければ斜線をい)
9日(木)	度					
14日(火)	度					
16日(木)	度					
19日(日)	度					
21日(火)	度					
28日(火)	度					
30日(木)	度					

● 熱があるときや
体調がわるいときは
練習にはいざなか休もう！



ユニサイズ: _____

[illegible]

ウィルスから身体を守ろう！

①

☒ **岩名グランドげきたいルール**

1. **手を消毒してウィルスをやっつけよう！！**
2. **荷物は一人ひとつのベンチをつかって練習の準備をしよう！！**
(ご家族のひともしっかりに！)
3. **おしゃべりは近づきすぎないように！！**
今は『あくしゅ』『ハイタッチ』『ハグ』もがまん！
4. **ベンチグランドトレイ手洗い場** } **ウィルスの噴路を守ろう！！**
それぞれの標識を守ってください
5. **手をきれいにしましょう！！**
トイレのあとはもちろん、練習の前とあとなど
ウィルスを近づかせないために、手洗いがだいじ！！

☑ おうちにかえたら…

1. まずは、^て手洗^{あい}い・うが^いい をしよう!!
☆せっけんをつけて、手首までいてないに!
2. ^きウィルス^うに負けないように
^{ほねんりょ}エネルギーを補給^{きゅうきゅう} しよう!!
エ「すき」「きらい」をなくして^きウィルス^うをけきたい!
3. お風呂^{ふろ}に入って
^かからだじゅうをきれいにしよう!!
4. そして、^けよく寝^ねて 明日^{あした}にそなえよう!!

「おやすみなさい ね」

6月～ 活動再開後の感染防止対策①

個人練習スペースの確保



チームボールの使用



ダンス講師によるリズムトレーニング



屋外ミーティング



6月～ 活動再開後の感染防止対策②

給水



手洗い看板の設置・手洗いの指導



「新しい生活様式」定着～

	世界・日本国内	柏レイソルアライアンスアカデミー野田
2020 11月	7. 北海道 警戒ステージ「3」ススキノで営業時間短縮要請 10. ファイザーがコロナワクチン「90%超の予防効果」と暫定結果報告 政府分科会が緊急提言「急速な感染拡大の可能性も」 18. 国内感染者が過去最多の2201人 東京も過去最多の498人で感染状況にを最高レベルに引き上げ 20. ファイザーが米当局に新型ワクチン緊急使用許可を申請 24. 大阪府 新型コロナ重症者最多に27日から飲食店の営業時間短縮要請 25. 西村経済再生相「この3週間で勝負」新型コロナ対策強化方針示す	・「練習スケジュール」配布 ○ 感染防止対策の徹底 ・密を避けた入退場時間の設定 ・検温 ・入退場時の手洗い、消毒 ・個別の荷物置き場 ・間仕切り付き水筒置き場の設置 ・消毒したチームボールの使用 ・密にならない練習メニュー ・練習参加ルールの確認
12月	2. イギリス政府がファイザー開発の新型コロナワクチンを承認と発表 3. 大阪府「医療非常事態宣言」重症患者の急増で不要不急の外出自粛も要請 8. 防衛省が医療体制ひっ迫の旭川市に看護師など10人派遣決める 12. 病床ひっ迫 5都道府県が「ステージ4」に医療の提供体制が機能不全のおそれ 15. 「GoToトラベル」全国一時停止へ地域限定の対応から方針転換 18. WHO 中国に調査チーム1月第1週に派遣 コロナ発生源などの調査へ ファイザーコロナワクチンが日本で承認申請 早ければ2月に結論 厚労省が2月下旬の摂取開始準備を指示 20. 変異ウイルス拡大 25. コロナ変異ウイルス 空港に到着の5人感染 検疫で初確認 31. 新型コロナ 東京都で1337人 全国で4520人確認 とともに過去最多	・「練習スケジュール」配布
2021 1月	7. 1都3県に「緊急事態宣言」	

グランド練習



川間河川敷での練習



室内トレーニング



「COVID-19」感染防止対策レポート 2020

初版発行	2021年1月30日
編集元	一般社団法人 アスリートアンドスポーツインストラクターアカデミー 〒278-0055 千葉県野田市岩名291-1
発行所	一般社団法人 アスリートアンドスポーツインストラクターアカデミー 〒278-0055 千葉県野田市岩名291-1

※本書の記事・写真の無断転載・複製・複写・翻訳を禁じます。
※本書をスキャンやデジタル化することは、個人や家庭内の利用であっても、著作権法上認められておりません。
※本書の指導実践に関するお問い合わせは、下記までお願い致します。

一般社団法人 アスリートアンドスポーツインストラクターアカデミー編集部
〒278-0055 千葉県野田市岩名291-1 ☎04-7157-4320