

ソフトテニスの練習 における留意点

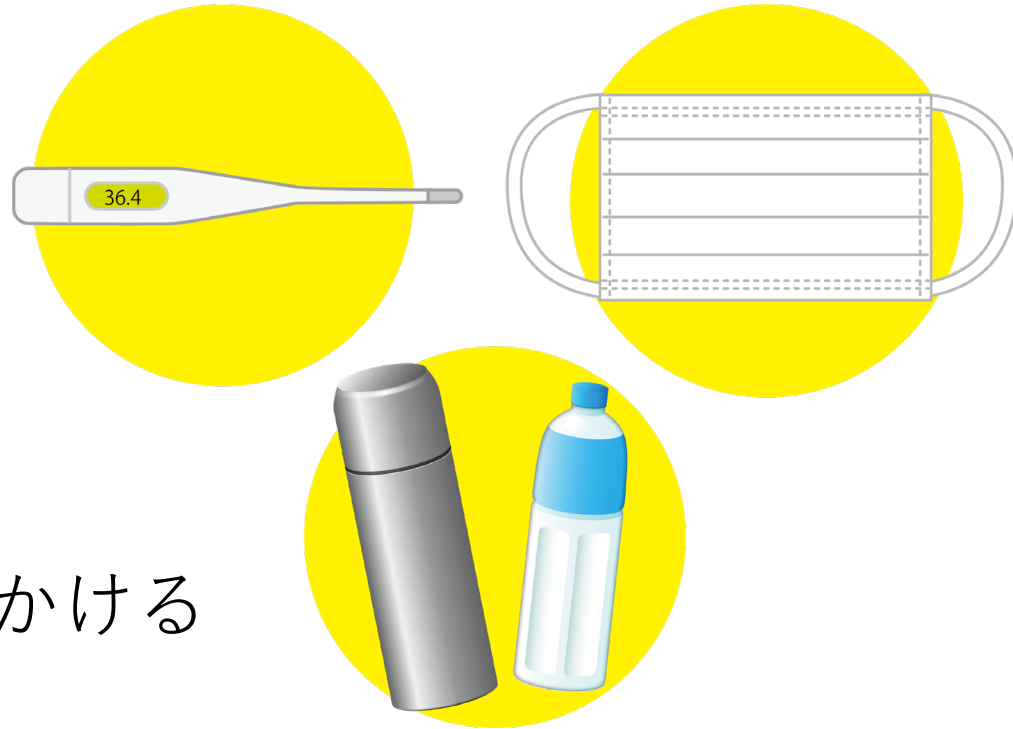
「新しい生活様式」での「新しい練習方法」

改訂版

2020.6.13

家を出る前に

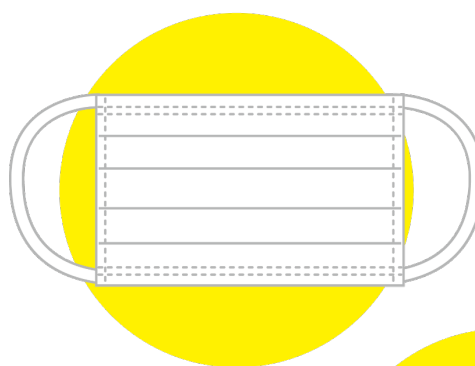
- 体調チェック
 - 検温
 - 37.5度未満か？
 - 風邪の症状はない
- マイボトルの用意
- マスクの用意
- 練習着に着替えて出かける



身内や濃厚接触者に感染者が出た場合は練習を休みましょう

練習場所へは

- マスクをつけて
- できるだけ歩くか自転車で
- できるだけ少ない人数で行動
- 小さな声で話を



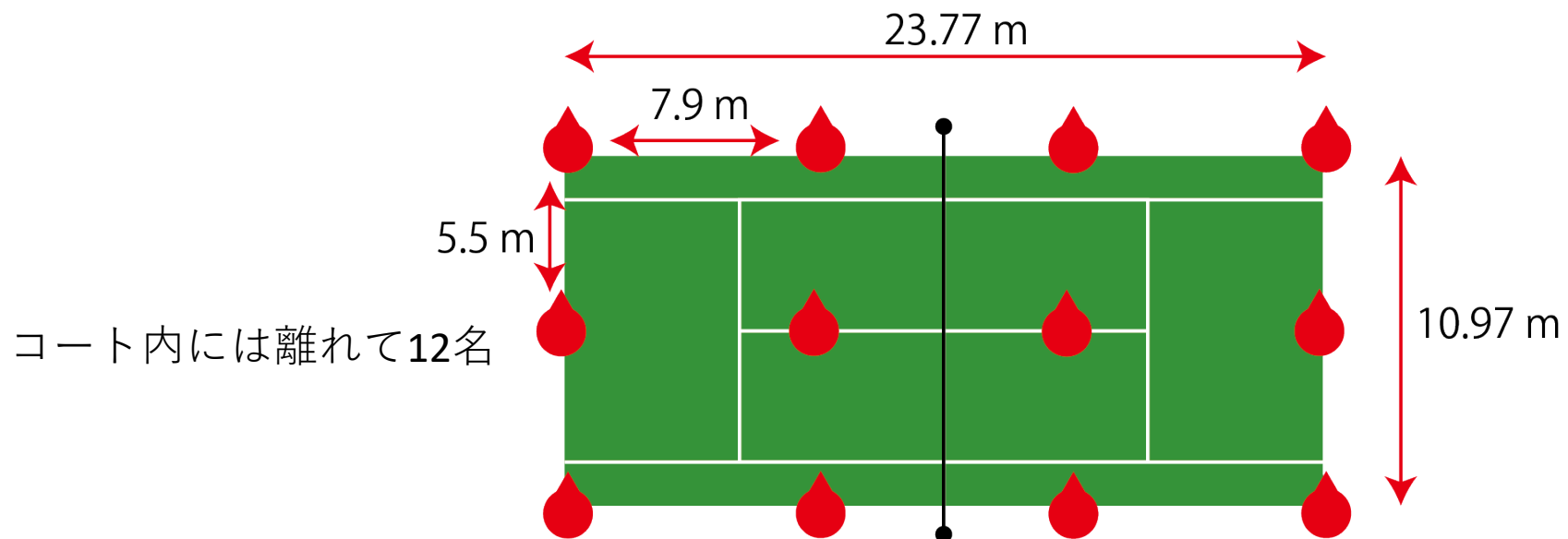
練習前に

- マスクはつけたまま
- 着いたらすぐにウォーミングアップ
- トイレでは石けんで手洗い
- 消毒液を用意しましょう



ウォーミングアップなどは

- 円陣ではなく、横並びで
- ランニングは前後の距離も空けて
- かけ声なしで
- コート内でも選手間の距離を



練習では



- 人数を少なく
- ハイタッチの代わりにサムアップで
- ボールはワンバウンドで渡そう（手袋着用も）



人が近くにいるときには大きな声を出さないで！

休憩するときは

- 水分補給はマイボトルで
- タオルもマイタオル
- 休憩でも距離を取って



ペアで話をするときは

- 同じ方向を向いて
- 周りに聞こえないように小声で



アドバイスは

- アドバイスは離れたところから
- ペアの距離もとって



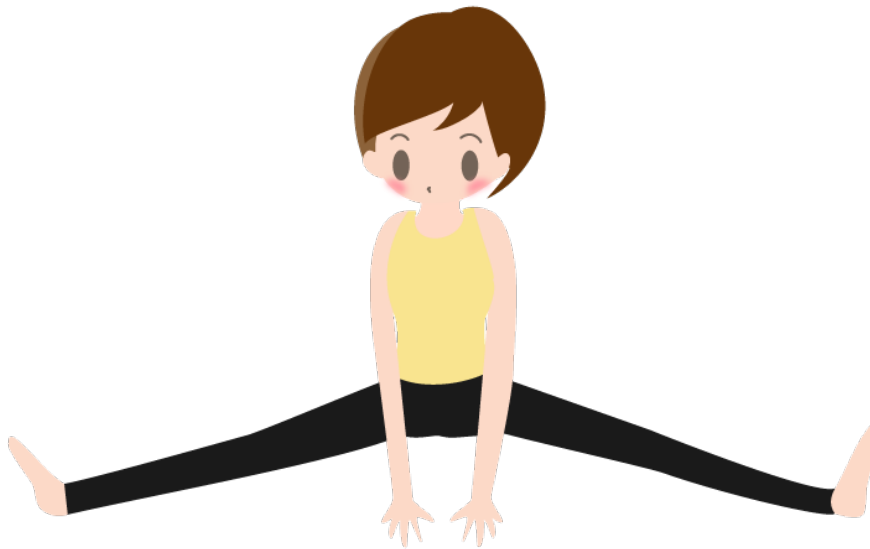
練習後は

- 再度消毒
- できればブラシの取っ手も
- 終わったらまっすぐ帰ろう



家に帰ったら

- 手洗い，うがい
- 着替え
- ストレッチ



体調チェックリスト

☐利用当日の体温に異常がない

☐利用**2週間**において以下の事項の有無

☐平熱を超える発熱がない

☐せき，のどの痛みなど風邪の症状がない

☐だるさ，息苦しさがない

☐嗅覚や味覚に異常がない

☐身体が重く感じる，疲れやすい等の症状がない

☐新型コロナで陽性とされた者との濃厚接触がない

☐過去**14日**以内に政府から入国制限，入国後の観察期間が必要とされる国，地域への渡航又は当該在住者との濃厚接触がない

参考

- 社会体育施設の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン，スポーツ庁，2020.5.25
 - URL: https://www.mext.go.jp/sports/content/20200514-spt_sseisaku01-000007106_1.pdf
- 学校の体育の授業におけるマスク着用の必要性について，スポーツ庁，2020.5.21
 - URL: https://www.mext.go.jp/sports/content/20200522-spt_sseisaku01-000007433-1.pdf
- 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)対策としてのスポーツ活動再開ガイドライン，独立行政法人日本スポーツ振興センター／ハイパフォーマンスセンター，2020.5.20
 - URL: <https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/katudousaikaiguideline.pdf>
- 令和2年度熱中症予防行動，環境省／厚生労働省，2020.5
 - URL: https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/20200526_leaflet.pdf