



Player Welfare

Putting players first

COVID-19 COURSES

新型コロナウイルス(COVID 19)-

コーチとプレイヤーのためのプレー再開に関する理解度テスト

これは、コロナ禍においてすべてのラグビーコミュニティを支援し、安全なラグビー活動の再開へと導くために、ワールドラグビーが作成したリソースです。最初のセクションはラグビーファミリーのすべての人に一般的な情報を提供し、2つ目のセクションでプレイヤー、コーチ、サポートスタッフに向けたより具体的な情報を提供しています。どちらのセクションも最後に、競技参加者の理解度を確認する簡単な理解度テストがあります。これらのモジュールを修了することで、一人ひとりがトレーニングまたはプレーを再開する準備ができていることを示せるようになります。

新型コロナウイルス(COVID 19)-

運営スタッフのためのプレー再開に関する理解度テスト

これは、コロナ禍においてすべてのラグビーコミュニティを支援し、安全なラグビー活動の再開へと導くために、ワールドラグビーが作成したリソースです。最初のセクションはラグビーファミリーのすべての人に一般的な情報を提供し、2つ目のセクションでは、チーム、学校、各協会のプレー再開の方針をまとめている運営スタッフに向けたより具体的な情報を提供しています。どちらのセクションも最後に、競技参加者の理解度を確認する簡単な理解度テストがあります。これらのモジュールを修了することで、一人ひとりが自分の組織や施設がトレーニングやプレーを再開する準備ができていることを示せるようになります。

はじめに

本文書は、ワールドラグビーが、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が蔓延している中、ラグビーコミュニティの皆様を支援し、ラグビーの活動を安全に再開するガイダンスを提供する目的で作成したものです。最初のセクションでは、プレーヤー、コーチ、運営スタッフなど、競技に関わる皆様に情報を提供します。2番目のセクションでは、各協会が現地の状況に応じて活動再開の方針やガイドラインを整備できるようにするためのフレームワークを提供します。めまぐるしく進展するウイルスにまつわる状況は今後も変わり続けるため、本文書は定期的に更新されます。したがって、最新の変更や更新内容を知っておくために、本文書を頻繁に参照してください。

本文書は誰が読むべきでしょうか？

本文書は、ラグビーのコミュニティに対して作成されています。プレーヤー、コーチ、サポートスタッフ、運営スタッフなどの全員が社会の一員であり、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に対処するために必要な措置のほとんどがコミュニティと家庭から始まるものです。ウイルス感染は、人や場所を選びません。職場やチームの施設で対策を厳格に順守していても、家庭や社会の状況ではそうではないことがあります。本文書では、私達全員が日々の生活で注意すべきことを具体的にいくつか記載していきます。

各協会は、自国の管轄内で活動を再開する際の方針を策定するために、このフレームワークを使用してください。その際に、地域の法律(健康と安全、雇用に関する法律、あるいは新型コロナウイルス感染症(COVID-19)特有の法律)、ならびに政府や自治体の施行している方針に必ず準拠する必要があります。各協会は、このような法律や方針に加えられる変更に注視し、自国の管轄にあるラグビーコミュニティがベストプラクティスを適用して地域の要請を順守できるよう、必要に応じて自国での方針を改訂する必要があります。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)とは

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は、重症急性呼吸器症候群コロナウイルス2(SARS-CoV-2)が引き起こす世界規模のパンデミックです。このウイルスは非常に感染力が高く、現在は効果的な治療方法がありません。感染したほとんどの人(80%)は軽症で、症状が全く現れない人もいます。新しいウイルスであるため、解明されていないことがまだ多くありますが、他のウイルス感染のように、感染者の多くが症状の出る前の最大2日間、人への感染力を持つことがわかっています。これは、自覚症状が出る前にこの病気を簡単に蔓延させてしまうことを意味しています。

症状が出た患者の大半は自宅療養が可能です。ウイルスに感染した人の15~20%は具合が悪くなり、入院が必要になる場合があります。少数の患者(5%)は集中治療が必要で、中には人工呼吸器による呼吸補助が必要な人もいます。このような患者は、高齢(60歳以上)、男性であることが多く、循環器疾患、高血圧、慢性肺疾患、糖尿病などの基礎疾患があるケースも多いです。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の正確な致死率は不明ですが、全体で1~2%という高さの可能性があり、身体の弱い人達の間ではさらに高くなります。新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は、有効なワクチンが開発されるまでは死に至る可能性があるウイルスであり続けると思われますが、ワクチンは数か月から数年は開発されないと考えられています。

現在把握されている限りでは、健康的な若者は重症化することが少ないようです。しかし、誰もが、大切な人やその友人、同僚、チームメイトに感染させてしまう可能性があります。

世界中の政府と保健当局が、病気の蔓延を鈍化させ、また、医療機関がこの病気の管理にあたって増加しうる需要に対応できるようにするために、ソーシャルディスタンスの条件、集会の制限、隔離の措置、国同士の移動の制限を推進しています。ラグビーコミュニティにも、このような取り組みを支援する責任があります。

本文書は、ラグビープレーヤー、コーチ、サポートスタッフ、運営スタッフがこの危機を安全に乗り越えることを支援するために用意されています。そして、制限が緩和されたときに、ルールに従い安心できる形で、安全に活動を再開できるようにするものです。

本文書は、発信時に収集された情報や調査結果を反映しているものです。新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大、ならびに公衆衛生コミュニティと政府の対応は流動的であり、データや勧告の内容も変わります。本文書も、それらを反映するために随時更新されますので、ご注意ください。

*注:各協会やクラブは、本文書が世界保健機関(WHO)のガイドラインや勧告に基づいて作成されているものであり、説明されている特定の措置(ソーシャルディスタンスを保つために推奨される距離など)はそれぞれの自治体のガイドラインと異なる場合があることに留意してください。各協会やクラブの方針を策定する場合には、本書のフレームワークを利用するか、新たに作り直すかにより、すべての措置が地域の管轄の法律、ガイドライン、方針に準拠していることを確認してください。

定義

感染者

感染者は、PCR 検査で陽性の結果が出て、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が確認された人です。

感染の疑いのある人

感染の疑いのある人とは次の人です。

- 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の症状やそれを指し示す病状がある人
- 濃厚接触後に検査結果を待っている状態の人(以下を参照)

濃厚接触者

濃厚接触者とは次の人です。

- 感染者と接触のあった人(1メートル以内、および、15分以上の接触があった人)
- 適切な個人用防護具等なしに感染者の世話を直接行った人
- 感染者と同じ密閉環境に一定の期間滞在した人(職場、教室、家庭を共有した人、あるいは同じ集会に参加した人)
- あらゆる移動手段で感染者と近接した状態(1m未満の距離の分離)で移動した人

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は、以下により人から人へ移ると考えられています。

- 感染者が大声で話したり、笑ったり、咳やくしゃみをした際に出る飛沫に接触した場合
- 感染力がある時期の感染者と直接接した場合(両方の人物が感染するのに十分な近距離にいた場合)
- 感染者の咳、くしゃみによる飛沫で汚染されている物体や表面を触った場合

検疫

症状等はないが感染者か感染症にさらされた可能性のある人に対する活動の制限や隔離措置のことです。症状を観察し、症例の早期発見を確実にを行い、さらなる感染拡大の可能性を防止するために、検疫は行われます。

隔離

症状のある人や感染者を他の人から隔離し、感染や汚染の広がりを防止するものです。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の症状はどのようなものか？

- 具合が悪くなり、発熱したら、チームドクターまたはかかりつけの医師のいる診療所に電話で連絡し、地域の公衆衛生ガイドラインに従ってください。新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の典型的な症状は次の通りです。
 - 発熱
 - 咳がでる
 - 喉が痛い
 - 疲労感がある
 - 息苦しい
- これらは普段からよくある症状ですが、感染していることを現す症状の場合があり、このような症状があれば、チームメイト、同僚、一般市民に感染しないようにすることが非常に重要です。

感染者と接触した場合、何が起こるか？

- WHO は、感染者の濃厚接触者（上記の定義を参照）を感染者と最後に接触した日から 14 日間は隔離することを現在推奨しています。(1)
- このような措置が自分に関係しているかもしれない場合は、チームドクターまたはかかりつけの医師のいる診療所に電話で連絡し、地域の公衆衛生ガイドラインに従ってください。
- 濃厚接触者である場合は、自宅で自主隔離をしなければならず、感染を排除するために検査を受けることもあるかもしれません。
- 注：検査や隔離のガイドラインは、国によって異なる場合があります。チームドクター、かかりつけの医師、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）マネジャーの指示に必ず従ってください。

安全を守るために何ができるか？

- 手を頻繁に洗う(2)
 - 擦式アルコール製剤で両手を定期的なすみずみまで洗浄するか、石鹸と水で洗ってください(20 秒間)。石鹸と水で両手を洗うか、擦式アルコール製剤を使用すると、手に付着していた可能性のあるウイルスを死滅させることができます。安全な手洗いについては、[こちらのリンク](#)を参照してください。
- ソーシャルディスタンスを保つ
 - 自分と他の人、特に咳やくしゃみをしている人との間は、少なくとも 1 メートル(3 フィート)の距離を保ってください(ソーシャルディスタンスに対して指定される正確な距離は国によって異なりますので注意してください)。誰かが咳やくしゃみをする、小さな液体の飛沫が鼻や口から飛び出し、これにウイルスが含まれていることがあります。このような人の近くにいる、咳をしている人が感染している場合、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)のウイルスを含んでいる飛沫を吸い込む可能性があります。
- 目、鼻、口を触らない
 - 手はさまざまなものの表面に触れるため、表面から手に汚染物質が付着すると、ウイルスが蔓延することがあります。付着すると、ウイルスが手から目、鼻、口に伝わる可能性があります。そして、そこからウイルスが体内に入り込み、病気になることがあります。
- 呼吸器衛生を実践する
 - 自分や自分の周囲にいる人が適切な呼吸器衛生を保つようにしてください。咳やくしゃみをするときは袖やティッシュなどで口や鼻を覆ってください。ティッシュを使ったら使用済みのティッシュをすぐに

廃棄して、両手を洗ってください。適切な呼吸器衛生を保つことにより、自分の周りにいる人を風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）などから守ることができます。

- 熱、咳、呼吸困難の症状がある場合は、医師の診察を早めに受ける
- 具合が悪い場合は家にいてください。熱、咳、呼吸困難の症状がある場合は、医療機関に相談し、事前に電話をしてください。地域の保健当局の指示に従ってください。国や自治体の当局が、地域の状況に関する最新情報を把握しています。事前に電話をすることにより、医療従事者が適切な医療施設を迅速に案内できます。これにより、患者が保護されるだけでなく、ウイルスや他の感染の拡大を防ぐことができます。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に対する政府の措置

- ウイルスの拡散を削減するための措置には、主に3つのタイプがあります（表1を参照）。集会の制限、ソーシャルディスタシングの措置、移動の制限は「PST」措置と総称されます。

PST 措置	例
集会の制限（Public gathering restrictions）	様々な規模の集会の制限。500名未満、250名未満、50名未満、20名未満、5名未満、2名未満など。
ソーシャルディスタシング（Social distancing）	ソーシャルディスタシングの指示（1～2メートルの距離を保つ）、すべての濃厚接触者の自主隔離、学校の閉鎖、生活必需品を扱わない店舗やサービスの閉鎖、不要不急の外出の禁止、生活必需品以外の生産の停止、公共のスペースや公園の閉鎖、ジムやアウトドア活動の規制
移動の制限（Travel restrictions）	国境の閉鎖、国内移動の制限、入国後の自主隔離の義務付け

- これらのPST措置はウイルスの拡散を抑えることをめざし、世界中で様々な形で施行されています。
- 各PST措置が解除されれば、様々なラグビーの活動の再開が可能となります。新型コロナウイルス感染症（COVID-19）感染拡大のリスクとのバランスを検討しながら、プレーの安全な再開を進めていくことができるようになるのです。

スクリーニングと検査の役割

- 日々行われる臨床スクリーニング - 症状に関するアンケートに記入し、体温の検査を行うことで、60%の症例を特定することができます。
- 各クラブは、症状を報告する方法を用意する必要があり、家を出る前に行われることが望ましいでしょう。添付のサンプルを参照してください(付属文書1)。これは、Google ドキュメントやそれに準ずるオンラインポータルで配信することが最も効果的であると考えられます。
- ○ 施設に入る前の体温チェック - 体温チェックは体に接触しない形で行われる必要があります(感染防止のため)。そして、使用する機器は製品の質が均一なものである必要があります。
- ○ 熱や症状があるプレーヤーやプレーヤー以外のスタッフは、トレーニングに参加してはならず、施設にも入れません。このような人は、チームドクターまたはかかりつけの医師に連絡して、最善の処置をする必要があります。
- PCR 検査(新型コロナウイルス感染症(COVID-19)のウイルスの存在を確認するためのテスト)
 - 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の急性感染症が疑われた場合、その人には鼻や喉から検体を採取するスワブテストが行われることがあります。検体は、ウイルスを培養し、その個人が感染しているかどうかを確認するために使用されます。次のことに注意してください:
 - この検査は完璧ではなく、見逃されることもあります(偽陰性)
 - 陽性の結果が出た人は、自宅で隔離される必要があります
 - 感染者の症状が出る2日前からの「濃厚接触者」(上記で定義)も検査する必要があります
- 抗体検査 - これはピンプリックテストです。この検査は開発中で、ウイルスに暴露された個人の血液内に現れる抗体(ウイルスに対抗するために人体が生成するたんぱく質)の存在を測定することを目的としています。抗体の存在は過去に感染があったことを示しているとは仮定されていますが、抗体の存在が免疫のあることを保証するものであるか、またその場合、その免疫が存続する期間はどれぐらいなのかについて特定するための科学研究が続けられています。これらの検査は、科学的検証が現在行われています。
- これらの検査により、以下のような人を特定できる可能性があります。
 - ウイルスに暴露されていて、免疫がある可能性がある人。ただし、科学研究により特定される必要があります。
 - ○ ウイルスにまだ暴露されていない状態で、感染のリスクが高い人
- これらの検査はすべて科学的検証の対象となっています。地域で検査を受けられるかどうか、そして地域の保健当局の新型コロナウイルス感染症(COVID-19)対策におけるこれらの検査の役割は、各地域により異なります。各クラブは、この地域の方針に基づいて指導を受けます。これらの検査の信頼性は調査中です。

- 将来的には、定期的検査(PCR 検査と抗体検査の両方の可能性があります)がグループでのトレーニング、プレー、移動の一環として行われるようになる可能性が高いと考えられます。検査の利用を支持する証拠は迅速に揃いつつあり、それに応じて、本文書も更新されます。

マスクの役割

- 公共の場でのマスクの使用のガイドラインは、国により大幅に異なります。(3)当初の助言ではマスクの使用は推奨されていませんでした。しかし、多くの国がマスクの使用を推奨するようになってきており、自家製の(布)マスクも含め供給量が高まるにつれ、マスクの使用はますます支持されるようになっていきます。(4,5)
 - サージカルマスクや N95 マスクは、病気の罹患や拡大を防止する可能性があります。しかし、こういった品質のマスクは供給が追いついておらず、医療従事者のために確保しておく必要があります。
 - 最近の調査により、無症状の人がウイルスを拡散していることが多いことが示されています。外出時のマスク着用を習慣づけることは有益で、コスト効果の高い手段である科学的証拠が多数挙げられるようになっていきます。これは、多くの皆さんやクラブが感染拡大を防止するためにできることをすべてやっていることの表れです。
 - 手製の布マスクは、大声で話したり笑ったり、咳やくしゃみをした際の飛沫の拡散の防止に役立ちます。また、着用する人が顔に触れるのを防止することもできます。これにより、表面の接触による拡散が防止されます。
- 布製のマスクは、自分が感染している場合に、他の人を守ることができます。
 - 推奨されているソーシャルディスタンスは保ち続ける必要があります。布製のマスクは、ソーシャルディスタンスの代替手段とはなりません。

ラグビーにおけるリスク

- ラグビーはコンタクトスポーツです。完全なトレーニングを行い、試合をするには、絶えず密接な身体接触が求められます。このような接触があることから、トレーニングや試合をするプレーヤー全員が濃厚接触者となります。したがって、直近の試合のチームメイトや対戦相手が感染したら、すべてのチームメイトが濃厚接触者となる可能性が高くなり、隔離と検査が必要になります。
- トレーニング再開の初期は、少人数のグループで行うとこのリスクを軽減できます。
- チーム全員でのトレーニングを行えるようになるまで PST 措置が軽減された場合は、チーム以外のメンバーのトレーニング施設への立入りを制限することにより、リスクを管理できます。本当に必要なスコッドとコーチングスタッフのメンバーのみがトレーニングに参加します。

個人のリスク

- 定期的な運動を行うことは免疫機能にとって良いことです。長期にわたる高強度の運動は特に個人がそのような、レベルの活動に慣れていない場合、免疫機能を弱める可能性があり、注意が必要です。ゆえに、アスリートが新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) により感染しやすくなる可能性があります。このリスクはおそらく低く、現実的なアプローチでプレーヤーが通常のトレーニング負荷を上回らないようにすれば、運動をしていない人よりリスクが高まることもないはずですが。
- 循環器疾患、呼吸器疾患、糖尿病、特定の癌といった基礎疾患のある人は、新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) によって受ける影響が深刻なようです。高齢 (60 歳以上の) 患者や過度の肥満 (BMI が 40 以上) の患者も、深刻な影響を受けるようです。
- 基礎疾患のないアスリートは、このような脆弱な人たちには含まれません。
- 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に感染したプレーヤーは、症状が落ち着くまで、7 日間自主隔離を行い、14 日間は運動を避ける必要があります。(1)
- 中国やイタリアの情報によると、入院患者の最大 20% が心臓病を併発していることを示しています - 心筋炎 (心筋の炎症) と考えられています。専門医による循環器の経過観察が長期にわたる入院後に必要となることがあります。(6-8)
- 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の感染後に運動を行うことに懸念がある場合は、チームドクターまたはかかりつけの医師に相談する必要があります。

段階的なラグビー活動の再開

- ラグビーのプレーの再開は、政府による各 PST 措置の軽減の程度により異なります。
- PST 措置の解除は段階的に行われるものであり、医療施設の収容能力、感染ピークの深刻度、免疫レベルといった地域ごとの要素により異なります。
- PST 措置の軽減により感染の症例が急増し、PST 措置を再度導入する必要性が出てくる可能性もあります。
- 各協会がラグビーのプレー再開を管理するために、ワールドラグビーは PST 措置のデータを世界 78 のメンバー協会から収集しています。各協会が、このデータを使用して、政府代表者と様々なトレーニングレベルやラグビーのプレーと各 PST 措置の紐づけ (PST 措置の事前解除) について協議することが推奨されます。そのねらいは、各協会、クラブ、大会を、政府のガイドラインに沿った競技再開へと導くことです。
- 以下のセクションでは、段階的なラグビーのトレーニングやプレー再開の枠組みを概説していますが、衛生管理やソーシャルディスタンスの基本的原則は引き続き非常に重要なままです。
- 各協会やクラブは、以下のセクションのフレームワークに基づいて具体的な方針を施行していただきます。詳細については、本文書の残りの部分で各協会やクラブが講じる必要のある措置に焦点が当てられていますので、引き続きお読みください。これにより、トレーニングやプレー再開をリスクを最小化した形で行えるようになります。本文書の残りの

部分には、プレーヤー、コーチ、スタッフのためのセクション、そして運営スタッフのためのセクションがあります。

----- テスト（1） -----

実施ルール

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)のワクチンが開発されるまで、チームを取り巻く環境はこれまでとかなり異なるものとなります。ラグビーチームまたは試合に関わる一人ひとりに、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の拡大を防ぐ責任があります。

各人の衛生管理、先述の症状がある場合の自主隔離、ソーシャルディスタンス、グループの人数、移動の制限は、感染防止の最も効果的な手段です。チームの環境では、暴露や感染拡大を避けるために一層の注意を払う必要があります。ワクチンが開発されるまで引き続き重要な責任について、以下に概要を説明します。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)を安全に管理するための 10 のルール:

1. 教育 - 自分のクラブが講じている措置をよく知っておいてください。

- 本文書にはオンラインモジュールがあり、自分のクラブを通じて完了してください。
- 自分や同僚の身を守るために、これらのガイドラインに従う必要があります。
- 完了したら、修了証書をダウンロードして、クラブに提出してください。

2. 日々のスクリーニング - 次の通知や案内があるまでは、以下を行う必要があります。

- 家を出る前に新型コロナウイルス感染症(COVID-19)症状アンケートに回答してください(付属文書 1)。アンケートにより、前の晩から高熱が出ている場合、咳が出ている場合、息苦しい場合、喉が痛い場合、気分が悪い場合に明らかにすることができます。該当する場合は家に残り、チームドクターまたはかかりつけの医師に連絡する必要があります。
- 施設に入る前に検温をしてください。体温が 37.5 度以上の場合は自宅に戻され、チームドクターまたはかかりつけの医師に連絡するように言われます。

3. 衛生管理のルールを順守

- 手洗いを頻繁に行い、使用頻度の高いエリアや表面を定期的に消毒し、手袋を着用すると、感染のリスクを低減できます。ジムやミーティングなどの状況では、マスクの使用も検討する必要があります。
- 家では、外出から帰ってきたときに必ず、両手を消毒剤で消毒するか、20 秒間石鹸で洗う必要があります。

- ドアノブ、公共のコンピューターのキーボードなど、接触頻度の高い表面に触れることを避けてください。
- クラブの入口や各部屋に置かれている消毒剤を使用するようにしてください
- 唾を吐かないでください
- 咳やくしゃみをするときには、袖かティッシュを使用してください(使用したティッシュは必ず廃棄してください)。
- ウォーターボトルを複数の人で共有したり、チームのウォーターボトルを使用したりしないでください
- 共有の栄養補給サプリメントを使用しないでください。

4. ソーシャルディスタンスのルールを順守 - オフィス、ジム、医務室、トレーニングフィールド(コンタクトのないトレーニング時)

- 最低 1 メートルの距離をそこにいる人の間におくことにより、ウイルスの拡散のリスクが激減します。スポーツには移動が伴いますが、距離はなるべく広く保つようする必要があります。
- オフィス、ジム、医務室などの設備は、人と人の間に最低 1 メートルの距離を確保できるように整える必要があります。呼吸による飛沫の拡散は、換気により排除されます。共有エリアはなるべく換気を良くする必要があります。

5. 身体接触を最小限にとどめる

- 握手、手を叩く、抱き合う、一緒に集まって励まし合ったり嘆き合ったりすることは、すべて避ける必要があります。PST 措置が軽減されるまで、身体接触(競技も含む)は回避する必要があります。したがって、最初は個人トレーニングのみが実行可能です。

6. 家で服を着替え、シャワーを浴びるように

- 屋内スポーツ施設やスポーツクラブで更衣室やシャワーを使用することは、クラブから通知や案内があるまでは一時的に停止する必要があります。

7. 自動車の相乗りの一時停止

- ソーシャルディスタンスの措置が講じられている間は、トレーニングや試合の際の自動車の相乗りは避ける必要があります。すでにハウスメイトがいて一緒に移動している場合は例外とします。ミニバンの使用もこれと同様に不適切です。ラグビー競技の再開時には、試合会場までの移動に関してクラブが具体的な方針を施行します。

8. 総会や祝賀イベントなどの催し物への参加を回避

- ソーシャルディスタンスのルールを順守するために、社会的イベントの開催は避ける必要があります。
- ソーシャルディスタンスを保ち続ける必要があるため、チームのミーティングは屋外あるいは 1 人に対して 4 平方メートルのスペースを確保できる空間で開催する必要があります。

- 他の方法として、デジタル/オンラインミーティングツールの利用もあります。

9. トレーニンググループの人数を縮小

- ソーシャルディスタンスと集会の制限があるうちは、その時に施行されている政府の措置に沿った少人数のグループ(5名未満、10名未満など)でチームのトレーニングを行う必要があります。少人数のグループでのトレーニングでは、複数のグループが重複することのないように、セッションを調整して行う必要があります。少人数のグループにより感染のリスクを抑えることができ、感染が発生した場合でも、隔離の必要の可能性のある人の数を抑えることができます。

10. 可能なら、より安全な屋外活動にする

- 新鮮な空気の中でスポーツや運動を行うと、空気が常に入れ替わるため、ソーシャルディスタンスのルールを守って感染のリスクを軽減しやすくなります。

本文書を読み終えた後に質問がある場合は、問い合わせをして不明点をなくしてください。あなたのクラブ/各協会には、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)マネジャー、あるいは訓練を受けている医療従事者がいて、サポートできる場合があります。このようなサポートが受けられない場合は、地域の公衆衛生当局が必要な情報を提供できる場合があります。ラグビーの活動を再開することに伴うすべてのリスクを理解することが重要です。

クラブは、これを目的として、クラブの施設でいくつかの安全対策を講じています。

ラグビー施設の利用、トレーニング、プレーの安全な再開

家庭生活、ショッピング、カフェの利用はすべて、PST 措置により大きな影響を受けています。同様に、クラブの施設の利用、トレーニングの再開、そして最終的なプレーの再開は、これまでの習慣とはまったく異なるものに様変わりします。本セクションでは、PST 措置が講じられている間、クラブのトレーニング室(ジムを含む)、医務室、リハビリ室、ミーティングルーム(チームの施設)を利用する際の行動をどのように変える必要があるかについて、助言を提供しています。

感染者は、直接触れたり飛沫を拡散したりすることにより、表面を汚染する場合があります。リスクは、以下の措置を講じることにより最小化できます。これらの措置は、クラブやあなた自身にも推奨されています。

- 手指消毒剤を定期的に使用してください。
 - トレーニングやプレーを行う施設では、手指消毒剤が出入口や各部屋に置かれていなければなりません。
 - 家では、外出から帰ってきたときに必ず、両手を消毒するか、20秒間石鹸で洗う必要があります。

- ドアノブ、公共のコンピューターのキーボードなど、接触頻度の高い表面に触れるのを避けてください。

更衣室、シャワー室、食堂などの共有エリアの使用を避けてください。ほとんどの場合、これらの施設は閉鎖されているでしょう。PST 措置が講じられている際にトレーニングを再開する場合、最初はなるべく共有施設を使用しないようにしてください。

本文書の内容は WHO のガイドラインに沿っています。WHO のガイドラインでは、施設を使用後毎日清掃することが推奨されています。毎日そのような清掃ができる状態ではないクラブもあるかもしれません。クラブの施設は、清掃が完了するまで、利用できないままになります。

行動は言葉より説得力があるもので、自分、家族、同僚、友人の健康に影響を及ぼします。コーチにとっては、措置の下で許されていること以上のことへステップを進めたいとする誘惑に駆られること悩みとなるでしょう。次のセクションは、PST 措置の下でのラグビーセッションを計画し、管理する人全員が読み、理解する必要のあるものです。

トレーニングの再開

プレーヤーがトレーニングを個別に行っているときに PST 措置の軽減があれば、活動計画の再開の機会の合図となるでしょう。図 1 と図 2 は、様々な PST 措置の軽減がどのようにラグビートレーニングの最初の再開(図 1)、そしてプレーの最初の再開(図 2)に影響を及ぼすかについて、例を示しています。前述のとおり、各政府は PST 措置を異なるタイミングで解除します。各協会とクラブは、PST 措置の解除による軽減に合った形で活動を再開します。各政府と地域の公衆衛生当局は、この先 PST が再設定されるかどうか、またはいつ再設定されるかの情報を提供するため、PST 措置の緩和が新規感染者数に及ぼす影響を注意深く監視します。

例えば図 1 では、学校と生活必需品を扱わないサービスや事業が再開され、10 名未満の集会在許されるようになったら、少人数のグループのトレーニングを再開できることが示されています。また、50 名未満の集会在許されるようになれば、コンタクトを伴わないスコッド全体トレーニングの再開の合図となるでしょう。

コンタクトを伴うスコッド全体コンタクトトレーニングには、人と人のソーシャルディスタンス措置の軽減、あるいは特定の政府の許可が必要です。トレーニングでのコンタクトが許された時点で、すべてのトレーニング参加者が互いの「濃厚」接触者となります(2 ページに概要が説明されています)。これは、スコッドメンバーが新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に感染した場合、隔離措置が行われることを意味しています。

各協会やクラブは、この間、自治体のガイドラインに沿って、スクリーニング(検温や症状の確認)、検査(PCR 検査や抗体検査)、感染経路の追跡を徹底的に行えることを証明する必要があります。

ラグビートレーニングの再開

PST措置をフレームワークとして利用

01

少人数のグループでのトレーニング

学校再開、生活必需品を扱わない事業や生産の再開、**10名未満の集会**が認められる、クラブチームで適切なスクリーニングが行える

02

接触を伴わないスコッド全体トレーニング

PST措置の緩和 - **50名未満の集会**が認められる、クラブ施設の**収容能力**(m²)、クラブチームで適切なスクリーニングや**接触者の検査**が行える

03

フルコンタクトトレーニング

PST措置の緩和 - 軽いフィジカルコトタクトから**密接な**フィジカルコトタクトへの移行、現場での**しっかりとしたスクリーニング**、検査、および、**接触者追跡プログラム**

図 1: PST 措置をフレームワークとして利用したラグビートレーニングの再開

図 2 は、トレーニングに始まり、観客を入れて行う国際試合を含むすべてのラグビー競技や大会を再開する際のガイダンスを示しています。

PST措置の緩和に合わせたラグビー活動の再開



図 2: プレーへの段階的再開に見合う PST 措置の軽減

活動の再開

実施される運動の期間と強度は、国により異なります。これらの決定は地域の慣例に従って行われる必要があります。協会とクラブ両方のストレングス & コンディショニングスタッフ、メディカルスタッフ、コーチングスタッフ、ならびにプレーヤーと選手会の間で合意する必要があります。

ラグビーのトレーニングがなくなってから 4 週間以上の期間が経過した後、競技再開の前にリコンディショニング期間がないと、負傷のリスクが高くなります。

負傷のリスクを最小化できるようにプレーヤーのリコンディショニングを行う十分な時間を各地域で確保することが推奨されます。

各協会とクラブは、政府が出した共同グループトレーニングの再開指示等を受けて、チームによるトレーニング再開の準備、トレーニング再開完了の各要素について合意する必要があります。いくつかは、隔離期間中に必要に応じてプレーヤーにより個別に行われます。

個人または少人数のグループのトレーニング

現在のデータによると、PST 措置の軽減は、国の医療制度と検査能力に従って段階的に行われることが予想されます。初期の緩和措置としては、生活必需品を扱わない事業や学校の再開に焦点が当てられそうです。そうすると、制限付き(10名未満など)のグループの集まりが許されます。感染のリスクはまだ高いため、残りの PST 措置はすべて厳格に順守する必要があります。コンディショニング、スキルワーク、コンタクトを伴わないセットピースの練習など一部は、少人数のグループでコンタクトを伴わない設定であれば、安全に実施できます。

すべてのプレーヤーとスタッフは、前述の 10 のルールを引き続き注意深く守る必要があります。これらの措置を講じることは、クラブの施設での再開時に、すべてのプレーヤーとスタッフがこれまでの日々のルーティンや作業習慣を大幅に変える必要があることを意味しています。日々のスクリーニング、衛生管理、ソーシャルディスタンスの措置は引き続き遵守する必要があります(オンラインの症状スクリーニングアンケートが付属文書 1 に表示されています)。PST 措置はいつでも、チーム環境の動向に複数の方法で影響を及ぼすものです。

1. 体をよく動かすと、人と人の中でウイルスが拡散するリスクが高くなります。最低でも 1.5 メートルの距離を人と人との間で保つことが推奨されます。これを順守すると、ウイルスの拡散の可能性を激減させることができます。スポーツには移動が伴いますが、距離は広く保つようにする必要があります。
2. 人と人との挨拶や体に触れること(握手や抱擁)は常に、ラグビーチームというコミュニティにとって重要なコミュニケーション手段となっています。しかし、この種の手段は、ソーシャルディスタンスを保つニーズに反するものであり、積極的に回避する必要があります。
3. 可能な場合、無症状の感染しているプレーヤーからウイルスが感染するのを防止するために、すべてのプレーヤーとスタッフがフェイスマスクを着用する必要があります。これが難しい場合、エアロゾルと飛沫の拡散の可能性を抑制するために、トレーニングは屋外で行う必要があります。布製のマスクの用意に関する助言は、[こちら](#)で確認できます。(4)トレーニングを屋内で行う必要がある場合(ウェイトトレーニングなど)、ソーシャルディスタンスの措置を講じる必要があります。
4. スコッドは、地域や政府の公衆衛生部門が認める人数のグループ(10名未満など)に分ける必要があります。トレーニングは、グループごとに時間をずらして計画します。
5. 可能な場合は、各グループにコーチを割り当て、そのコーチはそのグループだけを監督し、その他のメンバーとは身体接触をしないようにする必要があります。これによりスタッフのプレーヤーとの濃厚接触が限られ、陽性判定がスタッフの稼働に与える影響を削減できます。
6. プレーヤーはトレーニング会場でシャワーを浴びたり食事をしたりすることを避け、トレーニングの行き帰りには 1 人で移動する必要があります。ただし、同じ家で既に暮らしているプレーヤーは例外とします。
7. コーチングスタッフとの打ち合わせはデジタル、または、屋外で行う必要があります。難しい場合は、1 人あたり 4m² のスペースを確保できる屋内で、すべてのプレーヤーとスタッフができる限りフェイスマスクを着用した状態で行う必要があります。

8. 可能な限り、練習用具の共有は避ける必要があります。どうしても必要な場合(ジムなど)は、使用するグループが入れ替わる度に消毒する必要があります。
9. ウォーターボトルなどの個人の備品は、分かりやすく区別できるようにして、共有しないようにする必要があります。
10. 共有の栄養補給サプリメントを使用しないでください。

スコッド全体でのトレーニング

初期の緩和が症例発生率に悪影響を及ぼさない場合には、PST 措置のさらなる緩和が期待されます。考えられる次の段階は、大勢の集会に関する制限の緩和です。50 名未満の集会を許可するなどの措置が認められる場合には、チームが集まってトレーニングすることが可能かもしれません。

1. 日々のスクリーニング、衛生上の措置、ソーシャルディスタンス、適切なケアは、プレーヤーとスタッフの安全を守り続ける上で、引き続き最も重要な手段となります。
2. 個人や少人数のグループのトレーニングセッションの導入にうまくいった場合、より高いレベルのグループ活動が通常のチーム活動の再開に向けて必要なステップとなります。
3. スコッド全体のセッションを再開する場合、前述のソーシャルディスタンスの措置を維持する努力を、引き続きラグビー場以外のあらゆる場所で行う必要があります。これは、ウイルスにさらされる時間を最小限に制限することになります。
4. ラグビーはコンタクトスポーツで、完全なトレーニングは高いレベルでの身体接触が常に伴います。フルコンタクトトレーニングを行うには、ソーシャルディスタンスの措置の軽減が必要です。プレーヤーやスタッフが感染者になると、プレーヤーとスタッフメンバーが互いに濃厚接触者になり、検査や隔離が必要になります。フルコンタクトトレーニングは、地域の公衆衛生当局と相談してから計画する必要があります。

競技・試合に向けた準備

政府の PST 措置が十分に緩和され、フルコンタクトトレーニングが可能になった場合、コンディショニングとチーム練習の両方が一定の期間行われている必要があります。これにより、競技レベルのプレーに向けてプレーヤーのコンディショニングが充分に行われるようになります。

1. 各クラブの裁量で行われますが、協会、クラブ、大会、コーチング・コンディショニングスタッフ、プレーヤー、選手会の間で合意されていることが強く推奨されています。
2. PST 措置の実施期間は、この期間の性質と長さに直結しています。トレーニングの期間は、通常のプレシーズンのものを修正したものとなる可能性があります。
3. 通常の場合では、プレシーズンのコンディショニング期間の最後には、「ウォームアップ」ゲームが行われます。
4. これには、PST 措置がさらに緩和される必要があります。具体的には、250 名以下の集会が許され、都市や国をまたがった必須ではない移動が許されることが必要です。
5. この場合、おそらく同じ地域のチーム同士で対戦することになり、その際、プレーヤー以外の試合に出ないプレーヤーや試合運営スタッフの人数は厳格に制限されます。

試合のための移動

対戦相手のもとへ移動をすると、プレーをするスコッドが移動やホテルでの滞在によるリスクにさらされることとなります。これは、適切なスクリーニングを受け、衛生面に注意している他のプレーヤーへの暴露以上に高いリスクとなります。移動の手段は重要で、可能なら、プレーヤーは一人ひとりが別の車で移動する必要があります。

すべてのプレーヤーとスタッフが、自宅を離れる前に症状がなく熱も出ていないことを確認する必要があります。不安がある場合は、チームドクターまたは新型コロナウイルス感染症(COVID-19)マネジャーに連絡する必要があります。

移動の際は、次のことを守ってください。

1. 家庭やクラブの施設で、衛生管理と手指消毒の対策を引き続き順守します。
2. 必要な場合に、個人の手指消毒剤や使い捨てウェットティッシュを使用します。
3. 症状に変化があった場合それを認識し、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の兆候の疑いがある場合はすぐに報告します。
4. プレーヤーまたはスタッフメンバーが地元を離れているときに症状が現れた場合、チームドクターまたは新型コロナウイルス感染症(COVID-19)マネジャーに連絡する必要があります。様々な国が様々なPSTと隔離の措置を講じているため、管理の内容は異なります。チームマネジメントは、クラブの本拠地に戻る際にどのように移動するかも含めて、公衆衛生当局および/または政府当局が提供する関連のガイダンス、助言、指示を参考にします。

テスト(2)
