

# 三重大大学の運動・スポーツ活動時における感染予防

## 基本対策について

三重大大学危機管理委員会

2022 年 3 月 11 日承認

### はじめに

三重大大学の担当教員・学生が運動・スポーツ活動(教育・研究・課外活動を含む)を行う際の基本対策について述べます。

まず、「三重大大学の教育・研究における担当教員・学生のための新型コロナ感染予防基本マニュアル」及び「三重大大学における対面授業や実験・実習などにおける感染予防対策について」を遵守してください。

これらの感染対策を踏まえ、「運動・スポーツ活動時における感染予防の基本的な対策」について述べます。実際の活動にあたっては、それぞれの活動の特性に応じた感染予防策を加えてください。

活動者の互いの距離は 1m 以上を目安としますが、頻繁な換気を組み合わせることなどにより、現場の状況に応じて柔軟に対応して下さい。

運動・スポーツの種類によってはそれよりも接近したり、接触したりする状況が生じ得ます。このような活動では、接近や接触について記載された各種スポーツ協会ガイドラインなどを参照し、十分に検討してください。

なお、ここで述べる「担当教員」は、教員および研究グループの代表教員を含みます。

### 運動・スポーツ活動開始にあたり事前に検討、実施すべき事項（施設管理者）

(1) 施設の使用にあたり、それぞれの活動における責任者を速やかに確認で

きるようにしておく。

- (2) 屋内、屋外施設とも、手指消毒等の手配をする。(更衣室、トイレ、洗面室、シャワー室、休憩室などを含む)。手指消毒は 70%アルコール等を標準とするが、アルコールが不足する場合、市販の石鹸(ポンプ式を推奨)を使って丁寧に手洗いさせても良い。
- (3) トイレでは、吹き出し型の手指乾燥機を使用禁止にする。
- (4) 屋内施設(更衣室、トイレ、洗面室、シャワー室、休憩室などを含む)において、換気の方法・手順について検討する。
- (5) プールの適切な水質管理について検討する。
- (6) 屋内、屋外施設(更衣室、トイレ、洗面室、シャワー室、休憩室などを含む)の清掃・消毒の手順について具体的に検討する。

体育館のフローリングの日常清掃は乾拭きが基本である。汗などで汚れた箇所がある場合、0.05%に調製した塩素系漂白剤を使用することは可能であるが、使用後にきちんと拭き取ることが必要になる。ワックスが使用されている場合、アルコールは床を白濁させる恐れがあるため、床材の特性に応じた清掃を行う必要がある。

トイレや洗面室、シャワー室などの消毒は、使用できる洗剤等を含め、令和2年6月4日付の文科省の通達を参照する。

清掃業者とも相談し、活動後あるいは定期的に誰がどのような方法で清掃するかについて検討する。

- (7) ゴミの処分方法について検討する。
- (8) 共用するスポーツ用具の清拭・消毒について検討する。
- (9) 活動終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合に備

え、「自己健康行動記録シート」等の保管・提出方法、所属部局の学務担当（学生）または総務担当（職員）との連携について、話し合う。

#### **運動・スポーツ活動を開始できる条件（学生・担当教員・指導者）**

- （１）活動を開始する２週間前から「自己健康行動記録シート」等に学生が自分の体温や体調、行動歴を記入すること。この記録は個人情報に配慮し取り扱うが、必要時に提出できるよう所属する学部・研究科等の取り決めに従って管理保存しておく（１ヶ月以上）。
- （２）２週間前から、風邪の症状や 37.5℃ 以上あるいは平熱より 1℃以上高い発熱がないこと。
- （３）２週間以内に強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がないこと。
- （４）同居者に（２）又は（３）の症状がないこと。
- （５）２週間以内に入国制限措置及び入国後の行動制限をとっている国・地域への渡航歴がないこと。
- （６）新型コロナウイルス感染者と濃厚な接触がないこと。

#### **運動・スポーツ活動開始にあたって（活動に参加する担当教員・学生・指導者）**

- （１）検温
  - ・ 受講当日には自宅で検温を行い、「自己健康行動記録シート」等に記録する。
  - ・ 当日 37.5℃以上の発熱者、平熱より 1℃以上高い者、または体調不良を訴える者は参加しない。
- （２）手指の消毒
  - ・ 体育館などの屋内施設およびグラウンドに出入りする時には、その都度

70%アルコール等で手指を消毒する。

(3) マスクの着用ルール

- ・ 屋内屋外を問わず、運動時にはマスク着用を求めない。
- ・ 屋内においては、ミーティングや休憩時など運動時以外にはマスクを着用する。
- ・ 屋外においても、運動時以外ではできるだけマスクを着用するように推奨する。

※マスク着用に伴う熱中症には十分注意する。

**運動・スポーツ活動中の注意（活動に参加する担当教員・学生・指導者）**

(1) 十分な換気

- ・ 体育館など屋内施設では密閉空間にならないよう、十分な換気を行う。
- ・ 施設の出入り口や換気する窓は常時開けておくことが望ましい。
- ・ 冷暖房を行なっているときでも、30分から1時間に数分程度は窓および出入り口を全開にして、換気を行う。

(2) 互いの距離

- ・ 運動・スポーツの種類にかかわらず、互いの距離をなるべく広く取る。プールにおいても同様の配慮をする。  
(介助者や誘導者の必要な場合を除く)
- ・ 運動・スポーツをしていない時も含め概ね1m以上の距離を開けるようする。
- ・ 運動・スポーツ時はできるだけ2m以上の距離を開ける。
- ・ 強度が高い運動・スポーツの場合は、呼吸が激しくなるため、より一層の距離を開けるように心掛ける。

(3) 位置取り

- ・ 互いが対面になる位置は極力避ける。
- ・ 走るまたは歩く運動・スポーツにおいては、可能であれば前後一直線に並ぶのではなく、並走する、あるいは斜め後方に位置を取るなど、前の人の呼気の影響をなるべく避けるようにする。

- (4) 大きな声での応援、会話を控える。
- (5) 運動・スポーツ中に、唾や痰を吐くことを極力避ける。
- (6) タオルの共用はしない。
- (7) 飲食は、指定場所でのみ行い、周囲の人と1m以上の距離を取り、会話は控え目にする。
- (8) ゴミは決められた場所に捨てる。
- (9) スポーツドリンクなどの飲み回しはしない。
- (10) 飲みきれなかったドリンク等は、走路上など指定場所以外に捨てない。
- (11) 屋内・屋外のトイレや洗面所の使用時には手指消毒を行い、競技施設に戻る時にも入り口で手指消毒する。
- (12) 更衣室・ロッカールーム・シャワールームなどの使用
  - ・ 更衣室・ロッカールーム・シャワールームなどでは互いの距離をできるだけ1m以上とる。
  - ・ 不必要な会話をしない。
  - ・ 換気扇は常時回す、換気用の小窓を開ける等により、換気に注意する。

#### **活動後の注意（活動に参加する担当教員・学生・指導者・施設管理者）**

- (1) 自分たちが使用したベンチやロッカーなどを消毒用スプレー等とペーパータオルなどを使って清掃する。清掃の方法は、施設管理者の指示に従う。許可申請者は、清拭・消毒を確認する。
- (2) ドアノブなど多くの人が触る部分は特に注意して清拭・消毒する。

- (3) 共用するスポーツ用具の清拭・消毒をする。
- (4) 体育館の床の清掃の方法は、施設管理者の指示に従う。
- (5) ゴミは、種別にまとめ、さらに大きなビニール袋に入れて密閉し、室外に出す。
- (6) 活動終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を疑う症状が見られた場合は、運動・スポーツ活動をしていたことを速やかに所属部局の学務担当（学生）または総務担当（職員）に連絡する。

## その他

- ・ 運動・スポーツ活動後の生活においても、厚生労働省の提唱する「新しい生活様式」や三重県の提唱する「新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けた『三重県指針』」を遵守し、感染拡大が起きないように注意する。
- ・ この基本対策は、今後の状況により改定されることがある。