後期の課外活動におけるガイドライン　　「新しい生活様式」での「新しい課外活動」

課外活動実施前

〇少なくとも実施 2 週間前から本学所定の「健康観察記録」及び体調・行動記録（様式なし、チェック事項は以下の通り）をつけておく。課外活動実施日までの 2 週間において以下の項目すべてに該当することを確認する。

・37.5 度を超える発熱がない
・咳、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ものとの濃厚接触がない
・過去 14 日以内に政府から入国制限及び入国後の観察期間が必要とされる国・地域への渡航または該当在住者との濃厚接触がない

〇学内での課外活動申請の仕方（学内団体）
10 月 12 日までの間、以下のとおりとする
・学外者（他大学、社会人含む）の入講は禁止するが、学外コーチはこの限りではない
・活動時間は平日、土日とも 1 日当たり 2 時間以内
・人数は利用施設の収容人数の 1/2 を下回る人数とし、最大 10 人以内

1.課外活動計画届・施設利用願を実施希望日の 1 週間前までに顧問に提出する（メール添付可）
2.顧問は内容を確認し、署名の上、実施希望日の 4 日前までに管轄部署※に提出する（メール添付可）
　※管轄部署
　　YWCA・ハンドベル・聖歌隊：キリスト教センター
　　学友会サークル：学生課
　※申請された内容に関して、調整することがある

〇学外で課外活動を行いたい場合（学内団体）
・上記「学内での課外活動申請の仕方（学内団体）」に準じるが、1.で提出する書類は「課外活動計画届」のみとする。
・学外の他団体との接触を伴う活動、合宿を伴う活動は原則禁止とする。ただし、特段の事情がある場合は学長が許可できる。新規感染者数が多い都道府県への移動を伴う活動は許可しない。

課外活動当日

〇家を出る前に

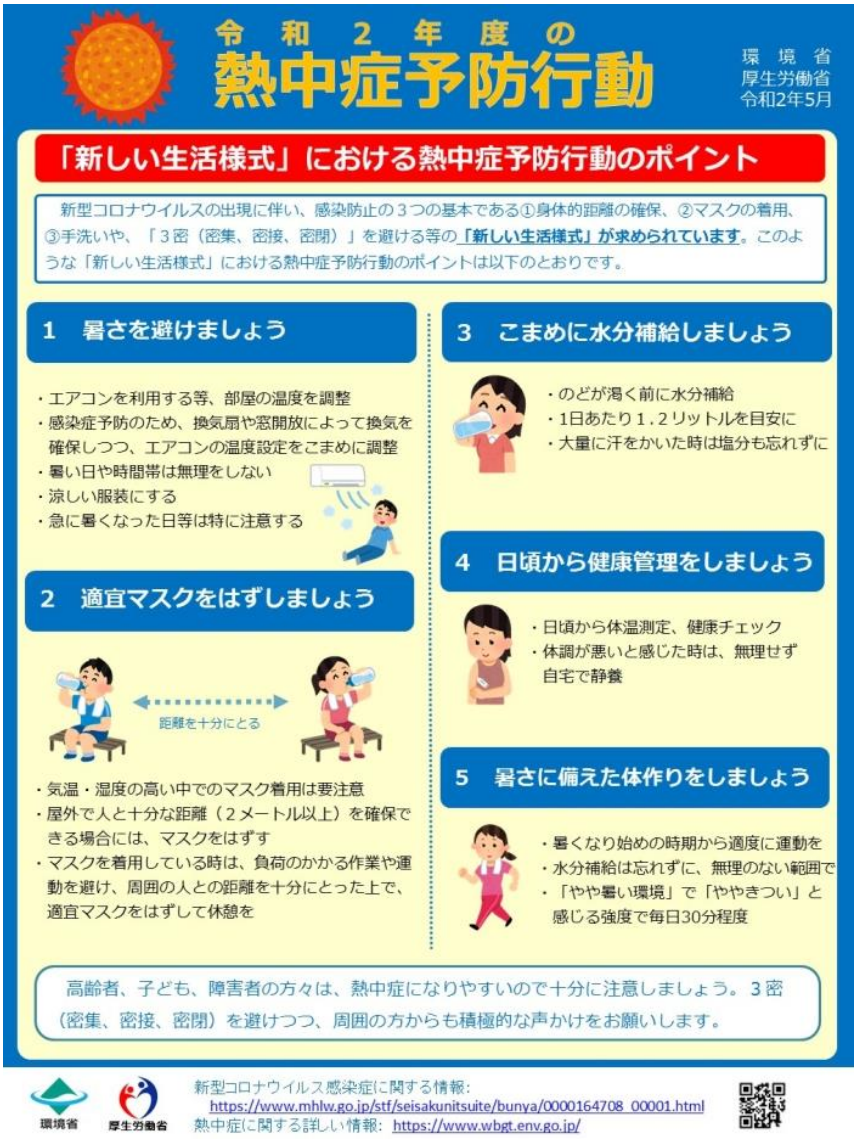
・体調チェック（検温し、37.5 度未満か。風邪等の症状はないか）
活動日当日朝に 37.5 度以上の発熱、咳・のどの痛みなど風邪症状、だるさ、息苦しさ、嗅覚・味覚異常、身体が重く感じる、疲れやすい等の症状がいずれか一つでもある場合は登校しないでください。
・マスクの用意

〇大学へは
・マスク着用
・できるだけ徒歩か自転車で
・公共交通機関を利用する場合は、乗客が少ない時間帯に利用する
・できるだけ少ない人数で行動
・小さな声で話を

〇活動開始時は
・非接触型の体温計が所定の場所にあるので、活動前に測定する。37.5℃を超える場合は活動不可
・「キャンパス利用にあたっての衛生管理ガイドライン」を遵守

〇活動に際して
・消毒液を用意
・マスクはつけたまま
・活動開始前、休憩時、終了後に石鹸で手洗い
・室内の活動は十分な換気を
・人との距離はできるだけ２ｍ（最低 1m）
・参加者の手が触れる場所をアルコールや次亜塩素酸ナトリウムを含有したもので拭き取りを定期的に
・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
・活動時間内は熱中症指数をチェックし、対策を取る
「警戒」では定期的に十分に休息を取り入れる
「厳重警戒」では 10～20 分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止
↓こちらで熱中症指数を確認することができます。
http://www.wbgt.env.go.jp/ （PC サイト）http://www.wbgt.env.go.jp/sp/（スマートフォンサイト）
・体育系サークル及び体を動かす活動をする際は別紙「体育系サークルへの注意事項」も参照

〇休憩するときは
・水分補給マイボトルで
・タオルもマイタオル
・休憩でも距離を取って



○活動後は

・再度消毒、清掃

・終わったらまっすぐ帰る

○帰宅後は

・手洗い、うがい

・着替え

・引き続き体調チェック

・団体代表者は、管轄部署に課外活動報告書を２日後までに提出する（メール添付可）

体育系サークルへの注意事項

自粛期間等でスポーツ活動が制限されていた環境は、けがなどでトレーニングができなかった環境に置き換えると想像しやすいでしょう。体脂肪量が増え、心肺機能や筋力も低下し、けがもしやすくなっています。

トレーニングの中断により、これまで向上した能力は低下します。気温や湿度などが上昇し、高温環境下におかれると熱中症などの重篤なリスクが増大します。したがって、トレーニング負荷の調節だけでなく、暑熱順化等の環境変化への対策をする必要があります。安全にスポーツを行うため、以下の点を意識しましょう。

１、フィジカル面における注意事項

・体力の低下度合いは個々で大きく異なるため、個人差を考慮しましょう
・段階的にトレーニング負荷を高めていきましょう
・意識的にリカバリー（休息日、長い休憩時間）を長くとりましょう
・新しい活動は徐々に取り入れましょう
・ウォーミングアップの時間を確保しましょう
・急激な負荷を伴うものは特に徐々に回数を増やしましょう

２、メンタル面における注意事項

・高いモチベーションや意気込みを持っているかと思います。そのようなときは、気持ちだけが先走り、身体が思うようについていかないということが考えられ、けがにつながる可能性があります。最初は、焦らず、無理をせず、少しずつ行いましょう
・久しぶりにチームメイトに会い、練習・トレーニングを一緒に行うことは、とてもうれしいことだと思います。しかし、活動自粛期間中は、それぞれの活動量や質が違います。自粛中にできたこと／できなかったことには個人差がありますので、周りを見て焦ることは禁物です。他の人と比較するのは止め、自分のペースで行いましょう。
・チームメイトや指導者がやる気にみなぎっていても、自分は乗れないとか、おっくうだとか、普段とは違う気分の時があるかもしれません。そのような時に無理に行うとケガをするかもしれません。気分が乗らないとか、どちらかというと前を向いてなくて気になるときは、遠慮なく学生相談室（電話：022-277-6211）に連絡してください。守秘義務は遵守いたします。

実施にあたってはこれらをふまえ、次のことにも留意してください。

〇練習計画を立てる

・事前に練習計画を決め、メンバーに通知。当日練習内容の説明は、なし

〇更衣、シャワー

・使用は控える
・更衣は自宅で。どうしても着替える際は三密を避け、マスク着用。
・ウェットティッシュやあらかじめ濡らしたタオルを持参
・運動後のシャワーは帰宅まで我慢
・汗を拭いたウェットティッシュやタオルはビニール袋に入れ、口をしばって自宅まで持ち帰る

〇ウォーミングアップなどは
・円陣でなく、横並びで
・ランニングは前後の距離も空けて
・掛け声はなし
・練習中も人と人の距離を
・間隔を２ｍ空ける工夫

〇練習では
・人数を少なく
・ハイタッチの代わりにサムアップで
・待ち時間をなくそう
・それぞれが異なるメニュー
・常に、みんなが動ける練習の工夫を
・練習の効率化
・道具はなるべく共有しない
・アドバイスは距離を取って
・活動時間内は熱中症指数をチェックし、対策を取る
「警戒」では定期的に十分に休息を取り入れる
「厳重警戒」では 10～20 分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止
↓こちらで熱中症指数を確認することができます。
http://www.wbgt.env.go.jp/ （PC サイト）
http://www.wbgt.env.go.jp/sp/（スマートフォンサイト）

※体育系の活動の際は、マスクの着用の必要はないが、人との間隔を十分確保するなど対策を十分実施すること。
※医療的ケアの必要な方及び基礎疾患のある方の場合や、学生・保護者から感染の不安により参加を控えたい旨の相談があった場合は、学生や保護者の意向を尊重すること。

〇休憩するときは
・水分補給マイボトルで
・タオルもマイタオル

・休憩でも距離を取って

〇家に帰ったら
・手洗い、うがい
・着替え
・ストレッチ
・引き続き体調チェック

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 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
- 環境省　熱中症予防情報サイト
  URL：https://www.wbgt.env.go.jp/
  URL：https://www.univas.jp/uploads/2020/06/e1958ea00fdcf640b5e18bbf31eac511.pdf