



体操活動における感染拡大予防ガイドライン

公益財団法人 日本体操協会

はじめに

本ガイドラインは、2020年5月25日にスポーツ庁より配信された「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(以下、スポーツ庁ガイドラインという)」に基づき、体操活動における感染拡大予防の方針を示すものです。本ガイドラインを参考に、本会都道府県協会等、本会全国体操連盟等、並びに本会所属団体がそれぞれの状況に応じたガイドラインの作成やマニュアル作りに取り組むことが求められます。なお、日々、多くの公的機関から新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に関する最新情報が更新されておりますので、今後の知見の集積及び各地域の感染状況を踏まえて、逐次改定される可能性があることをご承知おきください。

【目次】

1. 体操の特性
 - 1) 体操競技
 - 2) トランポリン
 - 3) 新体操
 - 4) アクロ体操
 - 5) 一般体操
 - 6) エアロビック
 - 7) パルクール
2. 体操活動についての基本的考え方について
3. 体操活動における留意点
 - 1) 利用者が取り組むこと
 - 2) 活動場所の管理者(担当者)が取り組むこと
 - 3) 活動場所利用管理について
4. 危機管理体制
5. その他
6. 関連情報



1. 体操の特性

新型コロナウイルス感染症の予防法として重要視されていることは、飛沫感染防止対策として「3密を避ける」「咳エチケット」「身体的距離の確保」「マスクをして周りの人に飛沫を飛ばさないように配慮する」、接触感染防止対策として「こまめに手を洗う」「手指消毒」です。この項では、体操のすべての種別の特性と活動の段階的な利用計画として配慮すべき点を示します。

1) 体操競技

男子6種目、女子4種目のそれぞれで自身に合わせた演技を構成し、やり直しできない競技会に向けて演技を磨きます。難しい技は繰り返し行う基礎スキルの上に成り立っていますので、その積み重ねがないと失敗や最悪の場合、怪我に結びつきます。そのため、競技で使う器械とともに、選手は常に身体を動かし、心技体のバランスを維持しておく必要があります。

体操競技の練習場は、鉄棒やつり輪を立てる高さ12m四方の演技面を確保するスペースや5mの長さの平均台などを設置する広さが必要です。それらをすべて分散して常設されている状況であれば、1つの器械（種目）を1選手が使って実施されるため、「3密を避ける」「身体的距離の確保」「他者との接触を避ける」ことが可能です。一方、練習だけの用途で考えると、同じ場所に鉄棒と段違い平行棒を入れ替えて設置するなど、コンパクトな広さの練習場も存在しており、「3密を避ける」「身体的距離の確保」の困難な状況も存在します。したがって、ある程度の高さと広さを持つ練習環境では、利用する人数や利用時間を調整することだけで、段階的な利用を計画することが可能です。一方、練習環境が狭い練習場の場合、それに加えた追加の対策をとる必要があります。

2) トランポリン

トランポリンを使い、異なる10跳躍技を演技に構成し、やり直しできない競技会に向けて演技を磨きます。難しい技は繰り返し行う基礎スキルの上に成り立っていますので、その積み重ねがないと失敗や最悪の場合、怪我に結びつきます。そのため、競技で使う器具とともに、選手は常に身体を動かし、心技体のバランスを維持しておく必要があります。

トランポリンの練習場は、トップレベルの選手にもなれば地上から8mほどの高さに到達するともいわれ、高さに余裕が必要です。また、トランポリン周囲に余裕がないと、壁にぶつかるなどの危険性が高まるため、ある程度の広さも必要です。トランポリン練習に適した高さと広さを持つ練習場であれば、トランポリン1台につき1選手が使っての練習になるため、「3密を避ける」「身体的距離の確保」「他者との接触を避ける」ことが可能です。したがって、利用する人数や利用時間を調整することで、段階的な利用を計画することが可能です。一方、練習環境が狭い練習場の場合、それに加えた追加の対策をとる必要があります。

3) 新体操

新体操には個人競技と団体競技があり、それぞれ、音楽に合わせて芸術性を表現する演技を構成し、やり直しできない競技会に向けて演技を磨きます。難しい技は繰り返し行う基礎



スキルの上に成り立っていますので、その積み重ねがないと失敗につながります。女子はいずれも新体操手具を利用し、男子は個人競技では手具を使いますが、団体競技では手具をしません。とりわけ女子団体競技は、5名の選手が手具を投げて交換するなど、そして男子団体競技は6名の選手が同時にタンブリングを行うなど、グループとしてのコンビメーションが必要で、他の種別と異なる特徴を持っています。

新体操の練習場は、13m四方のゆかフロアを中心として、その周囲にある程度の広さを確保して安全性を保ち、手具を投げ上げるため、ある程度の天井高が必要です。したがって個人競技は1面1名が使用するため「3密を避ける」「身体的距離の確保」「他者との接触を避ける」ことができます。団体競技は1面に女子の場合5名、男子の場合6名が同時利用し、動きによっては接触を伴います。そのため、どちらも利用する人数や利用時間を調整することで、段階的な利用を計画することが可能ですが、団体競技の場合、それに加えた追加の対策をとる必要があります。

4) アクロ体操

2~4名以上のグループで音楽に合わせて、組体操的な動きやダンス、バレエの動きを組み合わせ、演技を構成し、やり直しできない競技会に向けて演技を磨きます。難しい技は繰り返し行う基礎スキルの上に成り立っていますので、その積み重ねがないと失敗や最悪の場合、怪我に結びつきます。そのため、選手はグループに所属する他の選手とともに常に身体を動かし、心技体のバランスを維持しておく必要があります。

アクロ体操の練習場は、世界トップレベルになると4人で行う男子グループにおいては4人がピラミッドを作ると最上段にいる選手の目線は7mにも及ぶと言われているので、ある程度の高さが必要です。演技面は体操競技のゆかフロアと同じ12m四方の広さが要求され、転倒などを配慮した余裕のある広さが必要です。利用する人数や利用時間を調整することで、段階的な利用を計画することが可能ですが、他者との接触が伴うため、それに加えた追加の対策をとる必要があります。

5) 一般体操

一般体操は、老若男女問わず、健康増進や人間関係の育成など自分の力量に合わせて実施する競技性のない体操です。誰でもどこでもできることから利用する人数や利用時間だけでなく、動く内容を含めて工夫すれば「3密を避ける」「身体的距離の確保」「他者との接触を避ける」ことが可能です。

6) エアロビック

競技に限定して説明すると、競技エアロビックは一人で行う個人競技（シングル）から複数で実施するグループ種目があり、定められた競技エリアで、音楽に合わせて定められた競技時間に演技を行うものです。エアロビック競技の練習場は、前述した体操競技、トランポリン、新体操のような広い空間が必要ではないため、利用する人数や利用時間に加え、練習方法の工夫など、追加の対策をとる必要があります。なお、競技性のないエアロビックもあり、これらを含め、本会の加盟団体である「公益社団法人日本エアロビック連盟」が管轄す



ることになります。

7) パルクール

パルクールは様々な障害物(オブスタクルス)を、跳ぶ・飛ぶ・回る・越える・走る・掴む・振る・登る・降りる・捻るなどの動作を行いながら乗り越えていくアーバンスポーツです。競技としては時間を競う「スピード」と時間内に技を表現する「フリースタイル」がありますが、それぞれ他の選手と触れることのない個人競技です。練習は障害物があればどこでもできますので、場所はもちろんのこと、利用する人数や利用時間を考慮すれば「3密を避ける」「身体的距離の確保」「他者との接触を避ける」ことが可能で、段階的な利用を計画することが可能です。

2. 体操活動についての基本的考え方について

体操活動は、前述したように、各種別や活動する環境によって変わりますので、それぞれの状況に合わせた取り組みを考える必要があります。ただ、体操は「個人が体を操る」ことが基本となっていますので、「3密を避ける」「身体的距離の確保」「他者との接触を避ける」を実現することが可能なスポーツの一つです。国や都道府県の方針に従うことが大前提となり、これらの方針や要請に関しては、それに従う判断が求められますが、その特性を理解し、徹底した感染拡大防止策を施し、関係各所の理解が得られていれば、その活動は可能であると考えています。この考えに関しては、本会都道府県協会等、本会全国体操連盟等、並びに本会所属団体も同様にあてはまるものとなります。

3. 体操活動における留意点

競技体操は、決められた器械器具を使います。いくつかの指針では、器械器具を利用した後に都度消毒が奨励されていますが、例えばトランポリンや鉄棒、新体操のゆかフロアを利用者が使用した後に都度消毒することはその活動において非効率ですし、安全な利用に支障をきたす可能性が出てくると考えています。そのため、体操活動においては、器械器具の都度消毒ではなく、利用者から感染者や感染の疑いのある者を可能な限り排除することに主眼を置き、利用する前の利用者の消毒を徹底することを感染拡大防止対策の柱とすることを奨励します。

なお、下記に示す利用者とは、選手のみならず指導者や審判員など、本会に登録する体操活動関係者全員となります。たとえば施設管理者や清掃員などはこの利用者に含まれません。

1) 利用者が取り組むこと

a) 利用前の留意事項

- ・利用者は、日ごろから健康に留意した生活を送り、毎日午前と午後の検温と症状(咳、たん、鼻水、呼吸困難)などのチェックを「JGA 体調管理検温表」等を活用して記録しておく。(参考 <https://www.jpn-gym.or.jp/news/29387/>)



- ・利用者は、利用1週間前からの「JGA 体調管理検温表」のデータと利用のために必要な書類等を準備する。
 - ・利用者は、利用する前に、自身の体調がよくないと感じた場合、あるいは感染者やその疑いのある者との濃厚接触が疑われる場合、速やかに利用中止を判断する。
 - ・利用者は、日ごろから感染症防止に関する正しい情報を確認し、感染拡大防止のため、自身について偽りのない情報を提供できる環境を構築する。
- b) 活動場所（練習場）利用時の留意事項
- ・利用者は、入場直前、あるいは利用中、必要に応じて手洗いやうがいなどの感染防止で奨励される行動を実践する。
 - ・利用者は、持ち込み品を最小限にとどめ、その衛生管理を徹底する。
 - ・利用者は、3つの密を作らないように努め、活動場所の換気に気を配り、利用者間の近接した会話や不要な接触を避ける。
 - ・選手以外のコーチ、スタッフ等は指導中のマスクを着用する。
 - ・競技備品(炭酸マグネシウム等も含む)の利用に関しては、安全な練習利用に支障をきたす場合があるため、利用者自身の事前消毒を原則とする。なお、消毒液（専用練習場担当者手配）を散布する霧吹きは利用者が準備する。
- c) 利用後の留意事項
- ・利用者は、手洗いやうがいなどの感染防止で奨励される行動を実践する。
 - ・利用者は、持ち込み品を持ち帰り、その衛生管理を徹底する。
- d) その他の留意事項
- ・活動場所への移動手段：感染リスクが高い移動手段を利用しないこととする。
 - ・活動場所内の移動：活動場所と必要なエリア（フロア・トイレ・通路など）以外の移動を控える。
 - ・活動以外では感染防止対策（マスクを着用するなど）を徹底する。
 - ・活動場所入館に際しては、その入館のルール（検温や本人確認）に従う。
 - ・利用に関する情報管理（SNS・取材）については活動場所の管理者、利用責任者側の判断で決めておく。
 - ・活動場所特有の問題がある場合、留意事項として加えておく。
- 2) 活動場所の管理者（担当者）が取り組むこと
- a) 利用者の健康管理
- ・利用者による「JGA 体調管理検温表」等の記録を徹底させる。
 - ・利用者に対し、日常生活からの健康管理と感染防止対策の啓発に努める。
 - ・利用者に対し、感染症防止に関する最新情報の提供に努める。
- b) 活動場所、利用方法の管理
- ・多くの利用者の手で触れる機会の多い器械器具や設備（出入口のドアノブなど）、共有備品（掃除道具など）を清潔に保つ。



- ・ 出入口や窓を開放するなど、場内の換気など感染防止の環境を整える。
- ・ 同時に多くの利用者が入場しないように活動時間や活動方法を調整する。
- ・ 活動場所の施設並びに器械器具の安全確認報告書を定期的に作成し、必要に応じて提出できるようにしておく。

c) その他の留意事項

- ・ 利用者、利用時間、利用内容など、利用時に必ず記録しておき、必要に応じて提出できるようにしておく。
- ・ 本ガイドラインに沿った活動ができているか定期的に確認する。
- ・ 活動場所特有の問題がある場合、留意事項として加えておく。

3) 施設管理者が準備等すべき事項

スポーツ庁ガイドライン「2. (4) 施設管理者が準備等すべき事項」に示されている内容を必ず確認する。なお、活動場所の状況に合わせた確認事項を整理し、関係者と情報共有しておく。また、活動場所を利用する申込方法、利用者の選定、利用者責任者との連絡方法、利用履歴などを記録し、必要に応じて提出できるようにしておく。

4. 危機管理体制

感染症感染者、あるいはその疑いのある者の入場を防ぐことを徹底的に実行することになるが、万が一、感染者が出るなど緊急事態が生じた場合、次の処置をとる。また、緊急事態時の連絡体制を明確に確立しておく。

1) 感染症関連

- ・ 感染者が活動場所を利用したことが明らかになった場合、活動場所の管理者(担当者)は、速やかに利用中止を指示し、施設管理者、活動場所の管轄保健所、本会事務局長、関連する団体責任者(本会都道府県協会等、本会全国体操連盟等、本会所属団体)に連絡する。また、活動場所利用者全員に報告し、保健所の指示により、消毒や自宅待機などの処置を施す。
- ・ 利用者に感染者が出た場合、感染者の人権が守られるように配慮し、早期回復に向けた取り組みを促す。

2) その他の緊急事態

- ・ 地震など突発的な災害発生の場合、活動場所の管理者(担当者)は、速やかに利用中止を指示し、専用練習場のマニュアルに従って行動する。

5. その他

- ・ 本会危機管理対策室等と連携をとり、本ガイドラインの見直しをはかる。
- ・ 本ガイドラインの適用期間は次の更新版が適用されるまでとする。



6. 関連情報

- ・文部科学省 スポーツ文化に関する情報

https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/mext_00019.html

- ・スポーツ庁 新型コロナウイルス感染対策スポーツ・運動の留意点と、運動事例について

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html

- ・内閣官房ホームページ（新型コロナウイルス感染症対策）

<https://corona.go.jp/>

以上