

2020年5月25日

所属チーム代表者様

富山県サッカー協会4種委員会
富山サッカー友の会少年委員会

サッカー活動の再開に向けた注意事項

平素は少年サッカーの育成に格別のご理解、ご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。また、選手登録されているご家族に感染症の治療と拡大防止に係る医療従事者の方もおられると思いますが、皆様に心より感謝申し上げます。

この度、新型コロナウイルス感染症に関する非常事態宣言等々によりまして、サッカーに関する活動は3月より5月までの約3ヶ月の長きに渡り活動を自粛することになりました。富山県につきましては、5月14日の緊急事態宣言の解除により練習会場等が徐々に使用可能になり活動できる環境になってきました。

指導者の皆様におかれましては、引き続き選手の安全確保と保護者には安心をしてもらえるように最新の注意を払い、練習再開に向けての万全の準備をして頂きたいとお願いいたします。

さて、ここで心配なのが選手の運動不足による体力低下と熱中症の関連による低年齢層への危険性です。まだレアケースではありますが、事例として報告され注意すべきとの指摘もされています。

当委員会としては、現状を鑑み6月からの活動開始に伴う諸注意と当分の間各チーム主催の招待試合、県外への遠征・練習試合等の自粛要請をお願いさせていただくこととしました。

小学校の土曜日登校や夏休みの短縮等にも考慮する必要がありますので、皆様のご理解とご協力をお願い致します。

なお、開催延期していますU-12・U-10リーグ戦につきましては7月から開始する予定です。詳細については別途ご案内させていただきます。

各チーム代表者各位

6月からの練習再開に向けての注意事項

保護者のへのお願い

- 1..毎朝の選手の検温をする ご家族様も同様
※【対応 37.5℃以下】 【風邪の症状が無い】
※ 体がだるい・せきが止まらない・吐き気がする・嗅覚無し等々
必ず選手に確認してから練習に行かせる
※ご家族に症状有る場合は選手を欠席させる
- 2..家から練習会場への移動時にマスク着用【マスク予備も持参させる】
- 3..選手個人用の洗浄液、除菌ティッシュ、薬用石鹸等を持参させる
- 4..熱中症対策用の水分補給飲料は多めに持参させる

指導者の注意

- 1..選手の練習参加は保護者に必ず同意を得て行う事とする。
保護者と協力し選手個々の健康管理チェックリストを作成すること。
- 2..日陰の多くある練習場所の確保をすること。
※施設に日陰スペース確保ができない場合は活動を自粛する。
- 3..朝の集合時に選手の検温をし、記録もする。
※選手に発熱有る場合は、保護者に連絡し練習には参加させない。
- 4..選手の体調管理には気をつける
※こまめに日陰で涼ませる、
※こまめな給水をさせる
- 5..激しい練習をさせない 【短時間練習が望ましい】
※子供たちの体力低下により、怪我や病気等の危険性があります。
徐々に体力を付け本格的にトレーニングが出来るようになるには
最低でも4週間～6週間は必要だと言われてます。
※激しい呼気や大きい声を伴う運動は免疫低下につながる。

※体力低下の個人差の管理をする 【低学年 10 歳以下は要注意】

6..人込み、近距離での会話をさせない。

※日陰での大きなスペースが必要

7..熱中症計器は活動単位にて複数を用意して、警報は複数人にて管理し感染症対策と熱中症対策を同時に対応できる体制をとること。

保護者と指導者は、選手の健康状態を共有し、体調不良時は練習に参加させない。必ず、緊急時の連絡対応ができるようにしておく。

*感染拡大を防止し、感染の流行を早期に収束させることができるよう、周知徹底の程よろしくお願いいたします。

当委員会の方針に沿って大会の実施可否を慎重にご判断下さいますようお願いをするわけですが、開催される場合の注意事項を記します。

大会開催・招待試合開催・遠征参加等をする場合

大会・招待試合・県外への遠征等を行う場合は、事前に富山サッカー友の会に報告をして下さい。【富山サッカー友の会メールで】

大会責任者の氏名等・電話番号・メールアドレス・参加チーム名等は少年委員会より県協会に届け出し、緊急時の対応は責任者がすべての責任を持ち、関係機関と対応することを原則とさせていただきます。

※開催、参加決定時に報告厳守願います。

練習再開に向けての注意事項

今年は、コロナウィルスの影響で暑い夏でもマスクを着ける異例の事態です。心配されるのがマスクによる熱中症です。5月に入って、日本列島では強い日差しが各地を照らすようになり、今後も暑い日は増えていくと気象予報が出されています。

★コロナウィルス対策と熱中症対策への【共通する対応注意点】としてこまめな水分補給をする、涼しいところでマスクをはずして体を冷やす等の工夫が必要となります。

- ① 激しい運動について その後の免疫力低下に感染リスクが有る可能性が指摘されている。
- ② 運動以外の時のマスクの着用と熱中症との危険性
- ③ 今年は例年以上に熱中症に注意が必要とされています、外出自粛の影響で、運動不足などで汗をかく機会が少なくなり、暑さに慣れる【暑熱順化】ができていないためです。
- ④ 新型コロナウイルス対応のマスク着用も、熱中症リスクを高める一因になる。
- ⑤ マスク着用時は水分補給をためらう
- ⑥ マスク着用時は呼吸の回数が増える。激しい運動は絶対に避ける必要がある。
- ⑦ コロナウィルス感染症の症状と熱中症の症状が似ている。
- ⑧ 医療関係機関が新型コロナとすぐに見分けがつかず、医療機関を訪れても医療現場の混乱を招いたり診察されない可能性もある。

★★★★★【参考】 注意すべき【子どものこんな8つの症状】

1. 熱が複数日続く
2. 液体をうまく飲み込めない
3. 激しい腹痛、下痢、嘔吐
4. 血色がなくなるなど、顔色が悪い、肌に斑点ができる
5. 息切れ、息がしにくい、過呼吸
6. 動悸や胸の痛み
7. 尿の量が少ない、または頻尿になる
8. 無気力、倦怠感、イライラ、混乱症状が見られる