

(公財) 日本ラグビーフットボール協会 公認指導者各位

「ラグビートレーニング再開のガイドライン（第2版）」補足説明

(公財) 日本ラグビーフットボール協会
普及育成委員会

平素はラグビー普及発展に多大なるご尽力を賜り厚く御礼申し上げます。

6月19日付で日本ラグビー協会より「ラグビートレーニング再開のガイドライン（第2版）」〔資料1〕が発行されました。

既に練習を再開されているチーム、これから再開を予定されているチームがあることでしょう。皆様におかれましてはガイドラインを熟読され遵守いただき安全面を十分に考慮しながら活動を進められていることと思います。

本資料は、「ラグビートレーニング再開のガイドライン（第2版）」〔資料1〕についての補足説明資料となります。

皆様は、これまで、重傷事故、熱中症対策には充分に対処されてこられたことと存じますが、加えて感染症対策という新たなリスクが加わっております。ラグビーというスポーツに関わる団体であることの社会的責務、及び、ラグビー競技そのものが持つ社会的価値について強く意識を持っていただき、慎重な活動と安全なプレー復帰への準備をお願いいたします。

なお「ラグビートレーニング再開のガイドライン（第2版）」〔資料1〕は、新型コロナウイルスが終息に向かうことを大前提とした資料となります。現在、感染者数が増加傾向にあります。今後の感染状況によってはレベル別活動指針のレベルの後退や延長など、状況に合わせた感染症対策をお願い致します。

1. コロナ禍での活動へのヒント

1) 貴チーム独自のガイドラインの作成

日本ラグビー協会より出した「ラグビートレーニング再開のガイドライン(第2版)」[資料1]やワールドラグビーの資料[資料7・8]、またスポーツ関連団体の資料を参考に、まずは貴チーム独自の感染予防のガイドラインを作成し、事前にチーム関係者(プレーヤー、保護者、施設側)に方針を伝え、協力体制を構築してください。

2) 練習参加の意思確認

感染防止策を行っても感染リスクはゼロにはなりません。プレーヤーによっては、高齢者や重症化が懸念される疾患を抱えている身内と同居している、感染リスクのある活動への参加に対して精神的に不安があるなど様々な状況が想定されます。よって練習参加については強制とせず、必ず個人に意思(未成年は保護者の同意)を確認し、その決断を尊重してください。

3) 大きな3つ枠の対応策のポイント

大きく3つ枠組みに分けて意識すべきことをまとめました。既に独自のガイドラインを作成しているチームについては、ガイドラインのチェックリストとしてご活用ください。

【感染者が練習に参加しないための対応】

- 練習参加のルールを決めましょう。
- 練習当日は受付(入口)を作り、体調確認(検温など)、アルコール消毒、感染対策の確認などを行いましょ。
- 所属の学校現場、居住地域で陽性者が出た場合などの対応などを事前に決めておきましょう。

【練習中の対応】

- 練習前、練習中、練習後ともにソーシャルディスタンスを確保する仕組み作りをしましょう。
- 可能な限り屋外でトレーニングを行いましょ。
- ミーティングはオンライン[資料6]を基本として、集合して実施する場合は、できれば屋外、ソーシャルディスタンスの確保、マスク着用で実施しましょ。
- グランドの出入口付近が密にならないための導線を作いましょ。

- 感染状況に応じて時短練習やグループ練習を取り入れましょう。
- 見学者（保護者・ファン）のルールを決めましょう。
- 幼児、小学生、中学生などはソーシャルディスタンスを自分たちで守ることが困難な場合があります。可能な限りマーカー等で立ち位置等を明確にしましょう。
- プレーヤー同士が真正面で向き合う時間を少なくしましょう。
- 咳エチケットを徹底しましょう。
- 指導者は原則、マスクを着用して練習しましょう。（ただ指導者も熱中症のケアが必要ですので、プレーヤーと離れた場所ではマスクを外すなどの対応をしましょう。）
- マスクを着用して練習するプレーヤーについては、熱中症のケアが必要ですので、小まめな水分補給、体調確認、仲間と離れた場所ではマスクを外す指示を出すなど、常に気かけましょう。
- 指導者が大きな声を出すことを控えましょう。（飛沫感染防止）
- プレーヤー同士もマスクをしない状況での無駄なおしゃべりは控えるように指導しましょう。（飛沫感染防止）
- 指導者は電子ホイッスルを活用しましょう。
- 練習中や練習後の手洗いや消毒を徹底しましょう。
- 小まめに道具の消毒をしましょう。
- 衣服などにもウイルスなどが付着する可能性がありますので練習後に着替えをさせましょう。
- 集合写真等は控えましょう。

【熱中症対策を忘れない！】

熱中症へのケアを忘れないようにしましょう。特にマスクをして練習するプレーヤーやコーチについては注意が必要です。



日本ラグビー協会「2020 夏季の練習についての注意」

【練習後の対応】

- 練習後の手洗いと消毒を徹底しましょう。
- 練習後は着替えをしましょう。（感染拡大の防止）
- グランドの出入口付近が密にならないための導線を作りましょう。

- 練習後は直ぐに帰宅させましょう。
- 車での相乗りを避けるようにしましょう。（感染拡大の防止）
- 公共交通機関の利用は必要最低限にしましょう。（感染拡大の防止）
- 感染者が出た場合の連絡方法や対応について決めましょう。
（貴チームのガイドラインに記載し、事前に参加者に伝えましょう。）

2. レベル別活動指針の理解について

下記の表は、日本ラグビー協会の新型コロナ対策チームにおいて作成された「ラグビートレーニング再開のガイドライン（第2版）」[資料1]のレベル別活動指針となります。本項目では、特にレベル別活動指針について補足説明をさせていただきます。

別紙 レベル別活動指針 (2020.6.19改訂)					
レベル	規模	活動単位	活動内容	留意点	期間
1	禁止	個人単位	・体カトレーニング、個人のボールを使った活動	・マスク着用・場合により未着用	—
2	10名程度	グループ単位	・相手をつけない個人または少人数のランニング/ハンドリング/キッキング ・体カトレーニング	・マスク着用・場合により未着用 ・活動時/非活動時のソーシャル・ディスタンスの確保	1週間
3	50名以下	チーム単位	・相手をつけない個人、少人数またはチーム単位のランニング/ハンドリング/キッキング ・体カトレーニング	・マスク着用・場合により未着用 ・活動時/非活動時のソーシャル・ディスタンスの確保	1週間
4	100名以下	チーム単位	・相手をつけたチーム単位のランニング/ハンドリング/キッキング ・体カトレーニング	・マスク着用・場合により未着用 ・活動時/非活動時のソーシャル・ディスタンスの確保	2週間
5	制限なし	チーム単位	通常トレーニング 但し、対人コンタクト練習については次表の段階的導入を参照	・マスクは場合により着用 ・非活動時のソーシャル・ディスタンスへの配慮	別示

<対人コンタクト練習の段階的導入>					
レベル	規模	単位	内容	留意点	期間
5.1	10名以下	グループ単位	・相手をつけたチーム単位のランニング・ハンドリング・キッキング（防御側タッチあり） ・防御側タッチを入れた簡易ゲーム ・タグラグビー	・防御側タッチは胸より下に限定 ・防御をつける活動は人数・時間の要素からリスクの最小化 ・手指及びタグの消毒 ・活動相手のメンバーの固定	2週間
5.2	10名以下	グループ単位	用具を使った1人のコンタクト（ヒット、タックル）	・活動グループメンバーの固定 ・用具の消毒	2週間
5.3	20名以下	個人単位	1対1の対人コンタクト(ヒット、タックル)	・着替えの準備	2週間
		グループ単位	小人数のユニットプレー(3人スクラム、2人ラインアウト、3人までのラック・モール)	・着替えの準備	
5.4	制限なし	グループ単位	ユニットプレー	・着替えの準備	2週間
		チーム単位	ゲーム形式	・着替えの準備	

注意 1. 各段階には前の段階の活動内容を含みます。
2. 次のレベルに進むために必要な強度の練習をそのレベル内で実施してください。
3. レベル5.4の練習を必要と考えられる期間と量にわたって実施したうえで試合を行うようにしてください。

1) レベルアップの期間と活動方法の大枠

レベル5の活動を行う前には、レベル2（1週間）・レベル3（1週間）・レベル4（2週間）を経たうえでお進みください。つまり活動を再開してから、レベル5まで進むには原則4週間を要することになります。レベル5からはコンタクトが可能となりますが、プレーヤーのリコンディショニングの観点から公式戦を行うまでに8週間の準備期間を設けることを推奨しています。レベル毎の練習内容についてはチームによって練習頻度、練習強度等に差異がありますので、指導者がプレーヤーのリコンディショニングの状態を適切に見極めた上で、各チームで再開計画を作成してください。なお他チームとの交流については都道府県及び教育委員会・学校のガイドラインに従ってください。繰り返しになりますが、3月からの自粛による不活動の影響は想像以上に体力やスキルを低下させています。また能力の低下については個人差も大きくあります。重症事故が起こらないように、安全にプレーすることを第一優先にした無理のない再開計画の作成をお願い致します。なお「ラグビートレーニング再開のガイドライン（第2版）」〔資料1〕は、新型コロナウイルスが終息に向かうことを大前提とした資料となります。現在（7/21）、感染者数が増加傾向にありますので、今後の感染状況によっては、レベルの後退や延長などの対応をお願い致します。

2) タグラグビーとタッチラグビーはどのレベルから可能なのか？

レベル4の内容において、「相手をつけたチーム単位でのランニングが可能」という表現があります。その表現により、タッチラグビーやタグラグビーは可能なのかという多くのお問い合わせをいただきました。タグラグビー、タッチラグビーは身体接触を伴うことからコンタクトプレーという位置付けとなりますのでレベル5からとなります。

3) レベル1から4の留意点

①段階的な活動強度の重要性

レベル4まではボールゲーム的側面（相手をつけたような練習）の活動について制限があります。それによりフィジカルトレーニングの時間が増えることと思います。忘れてはならないことは、プレーヤーは、これまでに経験のない不活動の時間を過ごしていたということです。体力は想像以上に衰えていると考えてください。この状況下で、いきなり激しいフィジカルトレーニングを行うことは、当日の体調不良、怪我の誘発、さらに気持ちの部分での意欲の低下等を引き起こします。それらのリスクを軽減するには、必ず強度の低いメニューから強度の高いメニューへと段階的に移行する

ことを決して忘れないことです。また活動時間についても、感染予防や段階的な復帰という側面を踏まえて時短練習やグループ練習等を導入することを検討してください。

②レベル2での小規模人数（グループ）の練習時の注意点

レベル2は10名以下のグループの規模での活動となります。グループ別とする際は、グラウンドの中の離れた場所で活動することは問題ありません。ただ、それぞれのグループが交わる機会があると感染予防になりませんので、グループが交わらないための導線やルールを決めてください。

③レベル4の練習内容について

レベル4から「相手をつけたチーム単位でのランニングが可能」という表現の記載があります。これは、指導者だけでなく、プレーヤー同士でも相手をつけた練習をすることができることも意味します。ただ、もう一方では「ソーシャルディスタンスの確保」との記載もあります。「相手をつけたチーム単位でのランニングは可能だがソーシャルディスタンスは確保しなければならない」という一見矛盾する表現により、悩まれている方もいることと思います。この表記は、「防御をつけることは問題ないが、攻撃と防御は2mの距離を確保した中での攻防の範囲では可能」ということとなります。ただ現実的にプレーヤー同士のゲーム形式の練習において2mの距離を常に確保し続けることは非常に困難なことです。よってレベル4での「相手をつける」とは、防御側が攻撃側のパスなどのタイミングの目安となるよう役割の範囲と考えてください。ラグビースクールなどは、指導者がマスクやフェイスシールドを着け、ディフェンス役を行うことが良いでしょう。※指導者のディフェンスはあくまでも攻撃の目安となる範囲ですので、無駄なコンタクトが起きないようにすることは忘れないでください。

④レベル2から4の練習内容のヒント

下記のような練習の構成を参考にしてください。

◆身体的な機能を回復させるためのプログラム

- ・ワールドラグビー傷害運動予防プログラムなど [資料4・5]

◆ハンドリング&キッキング&ランニングパス

- ・1人ボール1個でのハンドリング
- ・1人ボール1個でのターゲットへのキックやパスなどでの的当て
- ・2人ボール1個でパスやキックなどでのキャッチボール
- ・3人一組や4人一組などでのハンドリングやランニングパス等

◆レベル4からのゲーム形式を行う場合（1対1、2対1、3対2）

- ・指導者がマスクとフェイスシールドをつけてディフェンス役となる。

4) レベル5の留意点について

①レベル5-1の小規模（人数制限）の意図

レベル5からはタグラグビーやタッチラグビーなどが可能となります。レベル4で規模（人数）の制限が無くなりますが、レベル5-1で、改めて10名以下のグループの規模での活動をお願いしています。その意図は、コンタクト練習がはじまり、感染リスクが増すことに対しての軽減策となります。レベル2と同様にグループ別とは、グラウンドの中の離れた場所で活動することは問題ありません。ただ、それぞれのグループが交わる機会があると感染予防になりませんので、グループが交わらないための導線やルールを決めてください。

②着替えの準備の意図

レベル5からは接触プレーが増えることで、衣服などにもウイルスが付着する可能性があります。可能な限り練習後に着替えをさせて帰宅させるように心がけましょう。

③コンタクト練習の時間について

国立感染症研究所感染症疫学センターの濃厚接触の定義は、「マスクをせず、1m程度の距離で15分以上の接触」とされています。コンタクト練習を計画する際は、この基準を考慮に加えて検討してください。また練習を組み立てる際はコンタクト練習の順番を最後にすることも感染リスクの軽減につながります。なぜなら、万が一、無症状の感染者がいた場合、コンタクト練習が最後であれば、衣服等にウイルスが付着する時間を短くすることができるので感染リスクの軽減に繋がります。

④レベル5の練習内容のヒント

レベル5の活動にあたっては、身体的なコンディションの回復を意識し、必ず強度の低いフィジカルコンタクトから強度の高いフィジカルコンタクトへと段階的に移行するようにしてください。特にコンタクト練習については紹介するステップ〔資料4〕を参考としてください。

コンタクトプレーの段階的準備

ステップ1：コンタクトプレーに向けた基礎的な身体的準備

ステップ2：地面との接触

ステップ3：対人での軽度な肉体接触

(加速できない距離での組み合い・押し合い等)

ステップ4：近距離での衝突（対パッド～対人）

ステップ5：中距離での衝突（対パッド～対人）

ステップ6：Small-Sided Game（制限的ゲーム形式）

ステップ7：通常トレーニングでのコンタクトプレー

*コンタクトプレーの再開は、ソーシャル・ディスタンスの確保等に対応する必要がありますので、JRFUの「ラグビートレーニング再開のガイドライン」で提示される基準を参考にしてください。

最後に

冒頭でお伝えした通り、「ラグビートレーニング再開のガイドライン（第2版）」〔資料1〕は、新型コロナウイルスが終息に向かうことを大前提とした資料となります。現在、感染者数が増加傾向にあります。今後の感染状況によってはレベル別活動指針のレベルの後退や延長など、状況に合わせた感染症対策をお願い致します。

日本ラグビー協会では、ガイドラインへの質問〔資料2〕を受け付け、Q&A〔資料3〕を日本ラグビー協会HPに掲載しており、今後も更新してまいります。指導者の皆様におかれましては、引き続き、感染拡大予防に留意しながら、正しい知識をもって、安全第一での活動をお願い致します。

各種資料

〔資料1〕 「ラグビートレーニング再開のガイドライン（第2版）」



[資料2] ガイドラインに関するお問い合わせ先



[資料3] 「ラグビートレーニング再開のガイドラインについてのQ&A」



[資料4] COVID-19 に伴うトレーニング活動自粛からトレーニング再開に向けたリコンディショニングに関するガイドライン



[資料5] World Rugby 傷害運動予防プログラム



[資料6] オンラインで行うコーチングの可能性



ラグビーとCOVID-19

知っておくべきこと

COVID-19は一般的に、咳や呼吸飛沫によって拡散されます

次のことをすると、ウイルスに感染する可能性があります:

- ウイルスに感染している人、特に咳やくしゃみをしている人に近寄る
- ウイルスに感染している人が咳やくしゃみをした表面に触り、洗っていない手で顔(目、鼻、口)に触れる

濃厚接触とは、感染者と1メートル内で15分以上接触すること (WHO ガイダンス)

- 屋内や閉鎖された空間は、感染リスクがより高い
- 屋外活動は屋内活動よりも感染リスクが低い
- 空気中の飛沫は、物理的接触よりもウイルスを拡散させる
- ラグビーはオフサイドラインで自然なソーシャルディスタンスを保っている
- ラグビーにおいて感染リスクの高い接触があるのはおおよそ、タイトファイブで13分間、アウトサイドバックスで1分間である

ラグビーでリスクを減らす方法:

- 対面での接触を減らすために、タックルの高さを低くする
- プレーが中断した時もソーシャルディスタンスを守る
- スクラムからのボール出しやラックは迅速に行う
- トレーニングや試合の前後と最中に、ボールや手を消毒する
- ハーフタイムにヘッドギア、ジャージ、ショートパンツを交換する
- トレーニングや試合の前後と最中に、手を消毒する
- トレーニングや試合へは自分で行く
- つばを吐いたり、鼻をかんだり、マウスガードを外したりしない
- ウォーターボトルを共用しない
- 練習場所には直行し、終了後はすぐに撤収する
- トレーニング中の不必要な接触や、試合中に仲間と集まって喜ぶことや円陣を避ける
- 咳やくしゃみをするときは、袖や肘で顔を覆う



詳細はこちら
<https://playerwelfare.worldrugby.org/covid-19>

ラグビーとCOVID-19

プレー再開のガイドライン



1 政府のルールや指針に従う症状がある人はトレーニングやプレーに参加しない



2 自分のウォーターボトルを持参・使用する



3 自分の衣服と用具を持参・使用する



4 トレーニングには、徒歩・自転車・車などで移動し、公共交通機関や車の相乗りは避ける公共交通機関を避け、車をシェアしないようにする



5 トレーニングの前後や間に、手を洗って消毒する



6 トレーニングの直前に到着し、フィールドに直行する



7 フィールドの出入りの指示に従う



8 トレーニング時はソーシャルディスタンスを保ち、協会の指針に従う* (距離はWHOガイドラインの地域差による)



9 楽しんでも、仲間と集まって喜ぶことやハイタッチは控える



10 ラグビーボールを定期的に交換し、洗浄・消毒する



11 ラグビーの再開自体は楽しむ



12 トレーニングでのスクラムは、スクラムマシンのみ



13 感染リスクを抑えるため、タックルは低く



14 トレーニングが終わるまで、唾を吐いたり鼻をかんだりせず、できればマウスピースには触らない



15 トレーニングが終わったらすぐに帰る

