

新型コロナウイルス感染症対策に伴う
バドミントン活動ガイドライン

令和2年6月3日

公益財団法人 日本バドミントン協会

はじめに

日本のみならず、世界的に新型コロナウイルスの感染予防にむけた様々な取り組みが始まっております。これから新しい様式による生活に沿ってバドミントン活動を再開させていく上で、今までと異なり戸惑うことも多く起こるかと思います。

本ガイドラインでは、「スポーツイベント再開に向けた感染拡大予防ガイドライン※」（日本スポーツ協会・日本障がい者スポーツ協会作成）をベースにバドミントン活動の特性を踏まえたガイドラインを提供し、バドミントン活動の再開を支援していくことを目的としています。

なお、こちらは現段階で得られる知見に基づき作成をしております。今後の科学的根拠の蓄積や感染状況の変化、政府の対処方針の変更等により都度改訂されるものとしてご留意ください。ご利用の際は、最新版であることをご確認ください。

※<https://www.japan-sports.or.jp/news/tabid92.html?itemid=4173>

1 章 新型コロナウイルスについて

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、東京 2020 オリンピック・パラリンピック開催予定の前年、2019 年 12 月中国・湖北省武漢市で発生し、またたく間に全世界に感染拡大し猛威を振るっている肺炎の一種です。特效薬がない現時点では、感染予防が一番の対策です。

また、多様な症状が出て、人により大きく異なる可能性があります。不安があれば無理に参加せず、検温や症状の記録をし、自宅待機をしてください。症状が悪化していると感じたら医療機関に連絡し、指示を仰いでください。

1－1．病原体

新型コロナウイルスは、動物由来で感冒の原因ウイルスの一種です。この仲間には、2002 年に中国・広東省広州市で発生した SARS（重症急性呼吸器症候群）や 2012 年中東地域で発生した MERS（中東呼吸器症候群）があります。「一人の人の患者から何人に感染を拡げる可能性があるか（基本再生産数）」は 条件によって差はありますが 1.4～2.5 と推定され、同じ飛沫感染を起こす麻疹（はしか）は 12～18、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）5～7 と比べて低く、感染力に関しては現時点ではインフルエンザ 2～3 と同じくらいと考えられています。

新型コロナウイルスを電子顕微鏡で観察すると、ウイルスの周りに膜があり、この膜が王冠（ギリシャ語でコロナ）のような見えるためコロナと名付けられました。

1－2．感染経路

新型コロナウイルスの主な感染経路

(1) 飛沫感染

感染者した人の咳・くしゃみ・つばなどを他の人が口や鼻などから吸い込み、粘膜から感染（せきやくしゃみで飛沫は1～2m 飛ぶ）

(2) 接触感染

新型コロナウイルスに感染した人の咳・くしゃみを手で押さえた後、その手で周囲の物（ドアノブ、電車の吊革、スイッチ等）に触るとウイルスがつき、他の人がそれに触るとウイルスが手につき、その手で口や鼻を触ることで口や鼻の粘膜から感染（物に付着した飛沫は、ティッシュペーパーで3時間、ダンボール紙の表面で24時間、プラスチック・ステンレスの表面で72時間と感染力を持ち続ける）

※感染している人や感染が疑われる人がマスクをつけることでウイルスがふくまれた飛沫の拡散を防ぎ、感染を広めない効果があります。感染者が、他の人にうつさない目的でマスク着用が推奨されます。

※汗、血液、尿から感染性のある新型コロナウイルスが検出されることはまれです。

1－3．潜伏期間

新型コロナウイルスに感染してから、発熱や咳など身体に症状が出るまでの期間（潜伏期間）は、1～14日間（最大2週間）、感染から5日程度で発症することが多いです。最大14日間の潜伏期間から接触者への健康観察も14日間行う必要があります。

1－4．症状

感染初期は、インフルエンザや風邪の症状に似ています。多い症状は、発熱、咳、倦怠感、痰です。発熱や咳と同じ時期に「味を感じない」「口の中に何も無いのに塩味や苦味を感じる」「何を食べても美味しくない」という味覚障害や「においが分からない」嗅覚障害が現れることがあります。喉の痛みや鼻水などの上気道症状や吐き気などの消化器症状は比較的に少ない傾向です。

1－5．重症化をを起こしやすい感染者

高齢者、糖尿病、心臓血管の病気、喘息・肺気腫などの慢性的な肺の病気（慢性呼吸器疾患）・高血圧・がんなどの持病を持った感染者や喫煙歴のある感染者は重症化をを起こしやすい傾向です。

1－6．感染症拡大防止と予防

(1) 手洗い

石鹸を使って、30 秒以上洗う（手指消毒液も有効）

(2) 換気

ウイルスが滞留しないように換気を行う

(3) 咳エチケット

咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえる

(4) 3密（密集、密接、密閉）を回避する

不特定多数の人が集まる場所（特に換気の悪い場所）は感染リスクが高まります

(5) 口・鼻・目を不用意に触らない

接触感染のリスクが高まります

(6) マスクの着用

移動時や会話をする時などは、正しく着用する。感染拡大予防にも効果あり。マスクをしているから新型コロナウイルスに感染しないわけではありません。マスク着用を過信しない

(7) フィジカルディスタンスの確保

人との間隔は、できるだけ 2m（最低 1m）空ける

(8) 大きな声をださない

飛沫感染のリスクが高まります

(9) 健康状態・行動の記録

毎朝検温し、健康記録をとる。発熱や疑わしい時は、無理せずに自宅で待機する。また、感染者発生時に備えて行動記録をとっておく

2章 バドミントン競技実施について

基本的な感染症予防対策を取った上で、運動・スポーツを行う際の基本的留意点について以下の点を含め、競技を開始していくようにしてください。

2－1．体調の管理

自粛明け、久しぶりに動かす体の状態は、体重や筋肉量の変化が起きているだけではなく心肺機能や柔軟性なども自粛期間前から低下しています。

そのため、怪我などのリスクも高いことから、練習量や強度だけでなく環境への体の

適応状況も考慮して十分な休息をとりつつ計画的に行い、体が慣れるまでは特に注意しウォーミングアップ・クールダウンの時間を確保して実施しましょう。

指導者・練習管理者の方におかれましては、競技者の体調変化などに注意して指導、練習計画の作成を行うこと。1回の練習時間を段階的に引き上げていき、特にジュニア（中学生以下）の選手については十分な食事と睡眠時間の確保を行った上で練習を行うようにしてください。

併せて過度な運動は、免疫機能の一時的な低下を引き起こすことがあるため、運動後の免疫力回復にも努めるようにしてください。

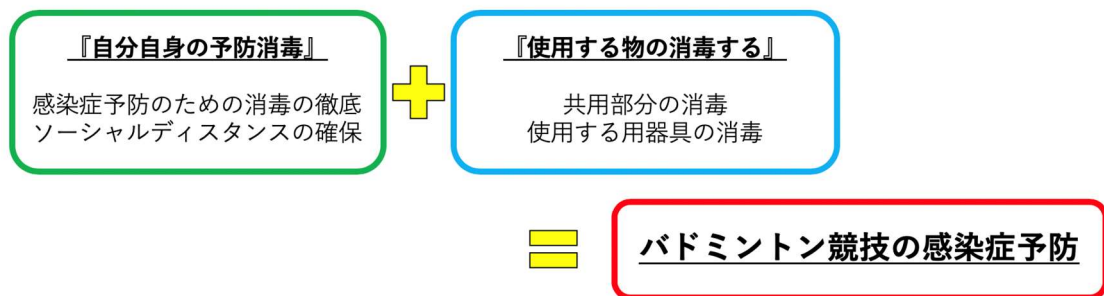
2－2．運動環境の確保

- 消毒液を用意し、常時利用できるよう設置する。
- 運動・スポーツ中も、移動や待機といったそれ以外の時も感染予防の観点から、日常生活と同様に、周囲の人となるべく距離を空ける。
- 人との間隔を開ける（フィジカルディスタンス）ことは予防の観点からは約 2m、最低でも 1m の間隔を空けることが望ましい。
- 休憩中や周囲の人と会話をする際には、対面を避けて同様の距離をとる。
- ランニング・ウォーキングの時など意識的に通常時以上の距離をとるようにする。
- 飛沫拡散防止のため運動・スポーツ中に大声は出さない。
- 洗面所などでも唾や痰をはくことは極力行わずティッシュペーパーなどに包んで自身でビニール袋などに入れ持ち帰り処分する。
- 感染拡大防止のため、移動や休憩中にはマスク等を使用する。
- 呼吸困難や熱中症になるリスクがあるため、マスクを着用しての運動は行わない。
- マスク着用で熱がこもりやすいので、熱中症に注意する。
- 換気は常時行うことを基本とし施設内の換気施設使用や窓や扉などの開放し実施すること。常時換気が行えない時には定期的に換気を行い密閉状態を避ける。
- 練習環境によってコート内だけでなくコート周辺の人が多くなる時や、換気の効率が低い時には、練習場内で一度に活動する人数（1コート 4 名を目安）を決めて参加制限などを行った上で練習を行い、密な環境を作らない。

2－3．バドミントン競技において注意すること

バドミントンはシャトルを介して相手とラリーを行うスポーツです。そのため、シャトル・ネット等の共用で使用する部分からの感染に注意が必要です。またダブルスの練習・試合の時には接近する場面が発生します。

バドミントン競技再開にあたって感染拡大防止のための消毒は、『使用する物の消毒』と『自分自身の予防消毒』を意識して行うようにしてください。



- ネット付近でのプレー（ヘアピンショットなど）は、距離感が近くなるので、注意する。一律禁止とはしないが、運動強度が高く飛沫感染のリスクがある場合には、練習メニューを考慮する。
- ダブルスでは、パートナーと接近する場面があるので、注意する。プレー間にインターバルを設けて消毒するなどの配慮をする。また、コート内での会話や接触は避け、コート外でマスク着用や消毒をした上で行う。
- シャトルの受け渡しの際にラケットを使用して手を極力使わないようにし、シャトルやシャトルに触れた手を顔に近づけないようにする。
- シャトルは消毒が困難なため、複数の者が同じシャトルを使用することを避けるようにする。
- ノックやシャトルおきなど不特定多数の人が触ったものを利用する際、ノックを行う人はビニール手袋等を使用するなどの対策を行う。
- 汗は床などに落とさずタオルを使用し拭きとる。
- 床の汗は、モップ等で拭きとる（自分のタオルを使用して拭かない）。
- 練習の準備を行う際、ネットやポストなどの備品を消毒し、最小人数で行う（片づけの際も同様）。
- 練習中に使用するタオルやコップ等の共通利用や水分補給のドリンクタンク等の利用はせず、必ず一人一人が個人の物を準備し使用する。
- ラケットやシューズなどの道具は自分専用の物を準備する。やむを得ず共用の物を使用する時は、使用前後に消毒する。
- 使用した各自の着衣やゴミは必ずビニール袋等で封をしてそれぞれが個人で持ち帰る。

2-4. バドミントンの段階的な活動実施フェーズ

活動再開にあたり、トレーニングフェーズを下表のとおりとします。ただし、前提として都道府県、市町村の方針に従い、実施してください。学校部活動の場合は、学校の方針に従ってください。

また、実施にあたり、別表（バドミントン活動時のチェックリスト）を使用し、実施してください。

< トレーニングフェーズ >

Alert Level	A:緊急事態宣言 (特定警戒地域)	B:緊急事態宣言は解除されたが、引き続き警戒が必要な時期 各都道府県の定める指針に従い活動。				C:新しい 生活様式
トレーニング フェーズ	Step1	Step2		Step3		Step4
トレーニング 環境	個人トレーニング (自宅待機)	グループ練習（接近を伴わない） 1 グループ目安：2～6 名		グループ練習（接近を伴う） 1 グループ目安：2～8 名		チーム練習
トレーニング 種類	・屋外でのジョギング・ウォーキング ・セルフエクササイズ（1人で行うストレッチ等）	・1コート全体、もしくは半面を使用した1対1のネットを挟んだ対面練習 ・選手の体調や競技レベルに応じて段階を設定して対人トレーニングを進めていく）		・1コート全体を使用し同一コート内の人との距離が近くなる2対2（ダブルス）の練習 ・1コート内の人数は競技者レベルに応じて設定する		通常の トレーニング (大会・対外試合の実施)
		シングルスのみ		シングルス・ダブルス		
人数	個人で行う	1コート2名	1コート4名 (半面2名)	1コート4名	1コート 4名以上	1コート 4名以上

- ・大会・対外試合の実施は Step4 を想定します。
- ・活動時には感染拡大防止のためトレーニンググループを分割して行うようにしてください（ローテーションやヒッティングパートナーの交代はグループ内で行う）。
- ・感染拡大が発生し、緊急事態宣言や自宅待機要請などの発出、関係各所からの指示により活動が行えない期間が発生した場合には、Step1 から再開してください。

バドミントン活動時のチェックリスト

活動前	
☐	練習施設までのマスク着用を徹底する
☐	練習前に検温を行い、体調に不安のないことを確認の上、指導者に報告をする (体調は個人差があります。無理に参加をしないこと)
☐	参加者全員の体調を確認してから実施する(発熱者や体調不良者は練習に参加させない)
☐	ネットやポストなど設備の消毒を行い、最小人数で準備を行う
☐	タオルやドリンクは個人のものを用意し、各種用品の消毒を行う
☐	換気を行い、換気の行うタイミングを決定・確認する
活動中	
☐	練習時に過密になっていないか常に注意する
☐	マスクはコート内練習以外ではなるべく着用する
☐	ネットやポストなどの設備には触れない。
☐	コートに入っていない時、人との間隔(フィジカルディスタンス)を維持する (ラケット2本で約1.3m、3本で約2m)
☐	シャトルの受け渡しの際に手を極力使わない
☐	シャトルを顔に近づけない
☐	他人のタオルやドリンクなどには触らない
☐	換気を定期的に行う
活動後	
☐	ネットやポストなど設備の消毒を行い、最小人数で片づける
☐	飲み残しの処理は適切場所で行うこと。(自宅に持ち帰るなどする)
☐	帰宅経路中のマスク着用を徹底する
☐	参加者の氏名・連絡先・体調報告を1ヶ月保管する

※指導者の方は、感染拡大防止を第一に考え、活動を行ってください。

3章 バドミントン競技大会実施にあたって

バドミントン競技大会開催にあたっては、都道府県の方針に従っていただくことが前提になります。大会の実施は、「2-4. バドミンの段階的な競技実施フェーズ」の Step4 を想定しています。改めて指針や対応をお示ししますので、それまでは試合・大会の中止、延期の対応をお願いします

<参考>

新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針

令和2年3月28日（令和2年5月25日変更） 新型コロナウイルス感染症対策本部決定

https://www.kantei.go.jp/jp/singi/novel_coronavirus/th_siryou/kihon_h_0525.pdf

イベント開催制限の段階的緩和の目安（その1）

資料6-1

- 「新しい生活様式」に基づく行動。手指消毒やマスク着用、発熱等の症状がある者は外出等を避けるなど、基本的な感染防止策の徹底・継続。イベント主催者や出演者は「業種別ガイドライン」等に基づく行動、参加者の連絡先把握、接触確認アプリの周知、イベント前後の感染対策（行動管理含む）の呼びかけ。
- 感染拡大の兆候やイベント等でのクラスターの発生があった場合、イベントの無観客化や延期、中止等も含めて、国と連携しながら、都道府県知事が速やかに協力を要請。その際、専門家によるクラスターの発生原因やそれへの有効な対策等に関する分析を出来る限り活用（業種別ガイドラインの改定にも活用）。緊急事態宣言が出た場合、対策を強化。
- 今後、感染状況等に変化がみられる場合、段階的解除の目安の変更や必要な対策等を通知。

<基本的な考え方>

時期		収容率	人数上限
【移行期間】 ステップ① 5月25日～	屋内	50%以内	100人
	屋外	十分な間隔 *できれば2m	200人
ステップ② 6月19日～ *ステップ①から約3週間後	屋内	50%以内	1000人
	屋外	十分な間隔 *できれば2m	1000人
ステップ③ 7月10日～ *ステップ②から約3週間後	屋内	50%以内	5000人
	屋外	十分な間隔 *できれば2m	5000人
【移行期間後】 感染状況を見つつ、 8月1日を目途 *ステップ③から約3週間後	屋内	50%以内	上限なし
	屋外	十分な間隔 *できれば2m	上限なし

(注) 収容率と人数上限でどちらか小さい方を限度（両方の条件を満たす必要）。

4章 協会運営活動について（会議など）

本会の加盟団体、及び下部組織等の総会・理事会・各会議は、原則としてオンラインで行ってください。やむを得ず対面での会議を実施する場合は、感染症拡大予防をしよう

で行ってください。都道府県を超える移動の制限が出ている場合には、開催時期の変更なども含め検討してください。

また、スタッフの感染症拡大のリスクを踏まえ、不要不急の業務は在宅勤務で行うようにしてください。

5 章 関係各機関リンク・参照資料掲載

- ◆首相官邸（新型コロナウイルス感染症対策本部）

<http://www.kantei.go.jp/>

- ◆厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/index.html>

- ◆スポーツ庁

<https://www.mext.go.jp/sports/>

- ◆公益財団法人日本スポーツ協会

<https://www.japan-sports.or.jp/>

- ◆独立行政法人日本スポーツ振興センター

<https://www.jpnsport.go.jp/>

- ◆公益財団法人日本オリンピック委員会

<https://www.joc.or.jp/>

- ◆公益財団法人日本バドミントン協会

<https://www.badminton.or.jp/>

以上