



# PROGRESSO T.C.F.INAGI

活動再開に向けたガイドライン

# ガイドラインの目的

- 感染を最大限に防ぎながらチーム・スクール活動を再開する。
- 子供たちの運動機会の確保、サッカーが持つ活力の確保。
- 関係者が協力して安心・安全を確保するための行動基準を示す。

# トレーニング内容と強度について

子どもたちは、思っている以上に**運動不足**により**体力が低下**しています。感染予防対策を講じながら、サッカーに必要な体力を段階的に高めていき、ケガのリスクを減らしながら、公式戦に向けて活動していきたいと思っています。※1段階の期間は1~2週間程度

	U6-9	U10-12	U13-15
第1段階	個人練習 [速度]ゆっくり [加減速]少ない [強度]低強度	・サーキット形式 ・ボールフィーリング ・ドリル練習（ドリブル・キック）	・体幹トレーニング ・ムーブメントプレパレーション ・ランニング ・ドリル練習（ドリブル・キック） ・ボールフィーリング
第2段階	個人・グループ練習 [速度]中程度 [加減速]中程度 [強度]中強度	・サーキット形式（鬼ごっこ含む） ・ボールフィーリング ・ドリル練習（ドリブル・キック）	・体幹トレーニング ・ムーブメントプレパレーション ・ランニング ・ドリル練習（ドリブル・キック） ・ポゼッション練習（接触無し）
第3段階	グループ・チーム練習 [速度]速く [加減速]多い [強度]高強度	・サーキット形式（鬼ごっこ含む） ・ボールフィーリング ・対人プレー ・ゲーム形式	・体幹トレーニング ・ムーブメントプレパレーション ・ランニング（インターバル） ・ドリル練習（ドリブル・キック） ・ポゼッション練習（接触あり） ・ゲーム形式

※上記内容はあくまで目安であり、選手の身体的負荷を考慮した参考情報です。

# 体調管理表への記入と提出

## □選手・保護者の方へのお願い

- ・活動が再開したら、毎日自分の体調管理表へ記入をお願いします。
  - ・練習へ参加の際は、毎回体調管理表をコーチへ提出してください。
  - ・当面は、体調管理表への記入と提出をお願いします。
- ※活動日当日に体調管理表を忘れた場合は、活動へ参加できない場合があります。

## 《保護者の皆さんへのお願い》

毎日体調チェックを行い、下記に該当する場合は参加を見合わせてください。

- 体調がよくない場合（例:発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）
- 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

**※上記の内容に該当しない場合は、体調管理表の確認事項□にチェックを入れてください。**

プログレッションTCF稲城 体調管理表

名前:

月日	起床時			食事			就寝時		からだで気になること (体調・怪我など)	確認事項
	時刻	体温	体調	朝食	昼食	夕食	体温	時刻		
記入例	6:30	36.6	○	×	○	○	36.5	21:30		<input checked="" type="checkbox"/>
1日										<input type="checkbox"/>
2日										<input type="checkbox"/>
3日										<input type="checkbox"/>
4日										<input type="checkbox"/>
5日										<input type="checkbox"/>
6日										<input type="checkbox"/>
7日										<input type="checkbox"/>
8日										<input type="checkbox"/>
9日										<input type="checkbox"/>
10日										<input type="checkbox"/>
11日										<input type="checkbox"/>
12日										<input type="checkbox"/>
13日										<input type="checkbox"/>
14日										<input type="checkbox"/>
15日										<input type="checkbox"/>

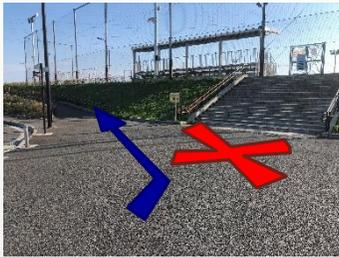
《確認事項》※以下の確認事項に該当しない場合は、□にチェックを入れてください。

- 体調がよくない場合（例:発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）
  - 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
  - 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合
- 毎日体調チェックを行い、下記に該当する場合は参加を見合わせるようにしましょう

# 活動再開での注意事項

《入場までの手順》※トイレから戻ってくる際もこの手順で入場してください。

①階段からではなく、スロープ左側から上へあがる。



左側のスロープへ



正面は入場禁止



直進する



右折する



右折→直進

②水道で手洗い・うがいを済ませる。※タオルを持参して使用してください。



水場

※間隔をあけて並ぶ



手洗い・うがいの徹底



直進する



入口



入口の中で受付

③入口の受付で体調管理表を提出する。

④入口でアルコール消毒をして入場する。

⑤学年ごとに荷物置き場へ行き練習の準備する。

※手洗い場は混雑が予想されるため、上記手順で並んで行ってください。

※基本的に密を避けるため一方通行としますので、ご協力お願いします。

## 集合時間についての注意事項

基本的に練習開始時間の15分前に集合してください。

※当面の間は集合時間より前には来ないようにお願いします。

※3密を避けるための対策として時間制限を設けています。

※解散の際は、誘導スタッフが手洗いうがいの指示をします。

### 《プログレッション集合/練習時間一覧表》

	U7-8	U9	U10-11	U12	U13	U14	U15
火曜日			U11K 集合16:45～ 練習17:00- 18:45	U12K 集合16:45～ 練習17:00- 18:45	集合18:45～ 練習19:00- 20:30	集合19:00～ 練習19:15- 20:45	集合19:15～ 練習19:30- 21:00
水曜日	集合15:45～ 練習16:00- 17:30	集合15:45～ 練習16:00- 17:30	集合17:15～ 練習17:30- 19:00	集合17:15～ 練習17:30- 19:00	集合19:00～ 練習19:15- 20:45	集合19:15～ 練習19:30- 21:00	集合18:45～ 練習19:00- 20:30
金曜日	集合15:45～ 練習16:00- 17:30	集合15:45～ 練習16:00- 17:30	集合17:15～ 練習17:30- 19:00	集合17:15～ 練習17:30- 19:00	集合19:15～ 練習19:30- 21:00	集合18:45～ 練習19:00- 20:30	集合19:00～ 練習19:15- 20:45
土日祝	メールで配信	メールで配信	メールで配信	メールで配信	メールで配信	メールで配信	メールで配信

※ご理解・ご協力をお願いいたします。

## 集合時間についての注意事項

基本的に練習開始時間の15分前に集合してください。

※当面の間は集合時間より前には来ないようにお願いします。

※3密を避けるための対策として時間制限を設けています。

※解散の際は、誘導スタッフが手洗いうがいの指示をします。

### 《レガテサッカースクール集合/練習時間一覧表》

	U6	U7-9	U10-12
水曜日	集合15:00～ 練習15:15-16:00		
木曜日		集合17:00～ 練習17:15-18:45	集合17:00～ 練習17:15-18:45
金曜日	集合15:00～ 練習15:15-16:00		

※ご理解・ご協力をお願いいたします。

## 活動再開での注意事項

### 《選手・スタッフ》

- ・ソーシャルディスタンスを確保する。※着替えの時も同様（約2 m）
- ・近距離での会話を禁止する。
- ・手洗いうがいを徹底する。（練習前・練習後・トイレ利用後などに行う）
- ・荷物は指定の場所へ置く※参加当日に確認してください。
- ・更衣室、シャワー室は利用しない。
- ・ピッチ内で唾、口に入れた飲み物をはかない。※うがいは水場で行う。
- ・自分で用意した飲み物以外は飲まない。
- ・練習時以外はマスクを着用する。（練習時に選手のマスク着用も可）  
※スタッフはマスクを着用して指導します。
- ・目、口を手で触れない。
- ・公共の交通機関利用時はラッシュ時や混んでいる車両を避ける。  
※利用後は手洗いうがいの徹底
- ・体調がすぐれない時は無理に参加せず、練習を休む。（保護者・指導者に伝える）
- ・会場での食事は当面の間禁止とします。
- ・ゴミは必ず持ちかえる。

## 活動再開での注意事項

### 《保護者の皆さんへのお願い》

- ・ 観覧席での見学は出来ませんので、ご了承ください。※送迎のみ可能です。
- ・ 体調管理表は、毎回のことでお手数をおかけしますが、ご協力をお願いします。
- ・ 練習参加においては、各ご家庭の判断を優先します。
- ・ 各ご家庭でも新しい生活様式について子供たちへ話をしてください。
- ・ 感染が疑われる場合は、医師などの指導のもと受診をお願いします。

### ■万が一陽性反応が出た場合

- \*速やかに棚田までご連絡ください。
- \*本人および濃厚接触者の特定と対応、隔離。
- \*クラスター発生の無いことが確認出来るまで、学年やグループ関係者の活動を休止する場合があります。（概ね2週間）
- \*万が一感染が発生した場合には、個人情報の取り扱いに注意し対応します。

**感染対策責任者：棚田 伸 【連絡先】 090-1532-7847**

※何かご不明な点や相談がありましたら棚田までご連絡ください。