**ボクシング競技の活動再開に関するガイドライン**

東京都ボクシング連盟　医事委員長

山口壮　監修

**2020年6月24日発行**

**はじめに**

　未曾有の出来事であるコロナウイルス感染症に対し、人々がそれぞれ努力を重ねてようやくその収束を迎えようとしている。しかし感染症は消滅したわけでなく、決して勝利したということではないことを理解しておかねばならない。現在もコロナウイルス感染率が高く、今後もインバウンド感染症のリスクが高い東京都においては一層厳しい対策が必要だと考えている。これからは身近に存在する可能性のあるこの感染症を常に意識しながら生活し、かといって必要以上に危惧することなく、生き生きとしたスポーツ活動や文化活動に励める環境作りをしていかねばならない。そのために日本ボクシング連盟の再開ガイドラインに則り、より東京都の実情に合わせ本ガイドラインを作成した。このガイドラインが第２波・第3波を起こさない、起こっても充分に対応でき、安心して活動できる方法を模索する一助となれば幸いである。

競技会実施時の感染防止対策

**1. 全般的な事項**

□感染防止のため、主催者が実施すべき事項や参加者が遵守すべき事項をあらかじめ整理し、チェックリスト化したものを適切な場所（競技会の受付場所等）に掲示すること

□各事項がきちんと遵守されているか会場内を定期的に巡回・確認すること

□障害者や高齢者など利用者の特性にも配慮すること

□万が一感染が発生した場合に備え、個人情報の取扱いに十分注意しながら、参加当日に参加者より提出を求めた書面について、保存期間（少なくとも１月以上）を定めて保存しておくこと

□地域の生活圏において感染拡大の可能性が報告された場合や、競技会後に参加者から新型コロナウイルス感染症を発症したとの報告があった場合の対応方針について、自治体の衛生部局（高体連主催の大会においては都道府県教育委員会及び都道府県高体連）とあらかじめ検討しておくこと

**2. 競技会参加募集時の対応**

主催者が参加者に求める感染拡大防止のための措置としては、以下のものが挙げられる。

□参加者が以下の事項に該当する場合は、参加の見合わせを求めること（競技会当日に書面で確認を行う）

□体調がよくない場合

（例：発熱、咳、咽頭痛、味覚・嗅覚異常などがある場合）

□感染者もしくは感染が強く疑われる人と同居しているか濃厚接触歴がある場合

□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

□マスクを持参すること（参加受付時や着替え時等のスポーツを行っていない際や会話をする際にはマスクを着用すること）

□こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施すること

□他の参加者、主催者スタッフ等との距離（できるだけ２ｍ以上）を確保すること（障害者の誘導や介助を行う場合を除く）

□競技会中に大きな声で会話、応援等をしないこと

□感染防止のために主催者が決めたその他の措置の遵守、主催者の指示に従うこと

感染防止のために参加者が遵守すべき事項を明確にし、これを遵守できない参加者には、参加取消しや途中退場を求めることがあることを周知する。

□競技会終了後２週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告すること

**3. 参加受付、健診計量時の対応**

□受付窓口には、手指消毒剤を設置すること

□発熱や軽度であっても咳・咽頭痛などの症状がある人は入場しないように呼び掛けること（状況によっては、発熱者を体温計などで特定し入場を制限することも考えられる）

□人と人が対面する場所は、アクリル板、透明ビニールカーテンなどで可能な限り遮蔽すること

□参加者が距離をおいて並べるように目印の設置等を行うこと

□受付を行うスタッフには、マスクを着用させること

□インターネットやスマートフォンを使った電子的な受付の一層の普及を図り、受付場所での書面の記入や現金の授受等を避けるようにすること

□当日の受付のほか、競技会前日の受付等混雑を極力避けるようを考慮すること

□参加者から以下の事項を記載した書面の提出を求めること

□氏名、年齢、住所、連絡先（電話番号）※個人情報の取扱いに十分注意する

□当日の体温

□競技会前２週間における以下の事項の有無

□平熱を超える発熱（おおむね37度5分以上）

□咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状

□だるさ（倦怠（けんたい）感）、息苦しさ（呼吸困難）

□嗅覚や味覚の異常

□体が重く感じる、疲れやすい等

□新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触の有無

□感染者もしくは感染が強く疑われる人と同居か濃厚接触歴がある場合

□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

□健診時、ドクターはマスクを着用する。フェースシールドの着用は義務とはしないが、ドクターの判断で着用が妨げられるものではない。口腔内の診察は省略する。手指や聴診器、打鍵機を、アルコール性消毒薬で消毒し、接触感染の予防に努める。

□点呼、健診補助、計量などに関わるスタッフは、マスクを着用し、選手に対応するたびに、手洗いやアルコール性消毒薬で手指を消毒して接触感染予防に努める。

**4. 競技会参加者への対応**

**□マスク等の準備**

□参加者がマスクを準備しているか確認すること

□参加の受付、着替え、表彰式等の運動・スポーツを行っていない間については、マスクの着用を求めること

（ウォームアップ間のマスクの着用は、熱中症や呼吸困難のリスクとの兼ね合いになるが、努力義務とする。競技中のマスクの着用は禁止する）

**□競技会参加前後の留意事項**

□競技会の前後のミーティングや懇親会等においても、三密を避けること。

□ミーティング時は、マスクの着用を義務付ける

□試合後、用具を外す・汗を拭きとるなどの際においても周囲への飛沫拡散を配慮し適切な距離をとる。

**5. 競技会主催者が準備すべき事項**

**□手洗い場所（トイレ以外）**

□手洗い場には石鹸（ポンプ型）を用意すること。固形石鹸は避けること。

□「手洗いは30秒以上」等、手洗いを奨励する掲示を行うこと

□手洗い後に手を拭くためのペーパータオル（使い捨て）を用意すること（参加者にマイタオルの持参を求めても良い。布タオルや手指を乾燥させる設備については、エアロゾルの発生を招く可能性があるので、使用を禁止すること）

□手洗いが難しい場合は、アルコール等の手指消毒剤を用意すること

**□更衣室、休憩・待機スペース**

□広さにはゆとりを持たせ、他の参加者と密になることを避けること（障害者の介助を行う場合を除く）

□ゆとりを持たせることが難しい場合は、一度に入室する参加者の数を制限する等の措置を講じること

□室内又はスペース内で複数の参加者が触れると考えられる場所（ドアノブ、ロッカーの取手、テーブル、イス等）については、時間を決めて、スタッフがこまめに消毒を行うこと

□換気扇を常に回す、換気用の小窓をあける等、換気に配慮すること

□スタッフが使用する際は、入退室の前後に手洗いをすること

**□洗面所（トイレ）**

□トイレ内の複数の参加者が触れると考えられる場所（ドアノブ、水洗トイレのレバー等）については、時間を決めて、スタッフがこまめに消毒すること

□トイレの蓋を閉めて汚物を流すよう掲示すること

□手洗い場には石鹸（ポンプ型）を用意すること。固形石鹸は避けること。

□「手洗いは30秒以上」等、手洗いを奨励する掲示を行うこと

□手洗い後に手を拭くためのペーパータオル（使い捨て）を用意すること（参加者にマイタオルの持参を求めても良い。布タオルや手指を乾燥させる設備については、エアロゾルの発生を招く可能性があるので、使用を禁止すること）

**□飲食物の提供時**

□参加者が飲食物を手にする前に、手洗い、手指消毒を行うよう声を掛けること

□スポーツドリンク等の飲料については、ペットボトル・ビン・缶や使い捨ての紙コップで提供すること（ただし、ドーピング検査の対象となる者が参加するイベントでは、未開封の飲料を提供しなければならない）

**□観戦者の管理**

□関係者以外の観戦者を入場させての競技を行うかどうかは、競技会企画時に感染の状況、社会情勢を勘案した上で、十分に検討すること。

□観戦者（保護者を含む）を入場させる場合には、観戦者同士が密な状態とならないよう、あらかじめ観客席の配置や、数を減らすなどの対応をとること。

□大声での声援を送らないことや会話を控えることを周知すること。

□観戦する場合はマスクを着用すること等の留意事項を周知すること

**□会場の換気**

□定期的に窓を開け外気を取り入れる等の換気を行うこと

□会場が密閉空間とならないよう、換気設備を適切に運転するとともに、窓や出入り口を開放し、外気を取り入れるなどの換気を行うこと。なお、換気設備が不十分な会場では、大型扇風機などを活用し、風の流れをつくり換気効果を高める工夫を行うこと。

**□ゴミの廃棄**

□ゴミは基本的に各自持ち帰る。

□鼻水、唾液などが付いたごみは、ビニール袋に入れて密閉して縛る。

□ゴミを回収する人は、マスクや手袋を着用すること。マスクや手袋を脱いだ後は、必ず石鹸と流水で手を洗い、手指消毒すること

**6. 選手がウォームアップを行う際の留意点**

□試合前の動的ウォームアップ（シャドーボクシングやミット打ち）は、運動強度が高まり呼気も激しくなるため、十分なスペースを確保する必要がある。そのため選手の出場予定時刻などにより場所や時間を指定する。

□ウォームアップのためのマスボクシングは、管理できない濃厚接触を生む可能性があるため禁止する

□シャドーボクシングやミット打ちは、所定のエリア内で行い、他の選手と対面となって、飛沫感染のリスクを発生させることがないよう注意すること。

□タオルの共用やドリンクの回し飲みは行わないこと。

□試合前のグロービングルームは関係者同士が距離をとれるようにする。

**7. 試合を行う際の留意点**

□フェースガードを伴うヘッドガードは、安全性の問題により使用しない。

□レフリーのフェースシールドの着用も、選手の安全性が担保できないので、着用しない。□レフリーは使い捨てのプラスチック（もしくはゴム製の）手袋を着用する。手袋は試合ごとに破棄し、交換の際に、手洗いもしくはアルコール消毒液で手指消毒を行う。ニュートラルコーナーに、手袋を破棄するためのゴミ箱（ゴミ袋）と、アルコール性の消毒薬を設置する。  
□リングサイドに着席する、ジャッジ、DS、リングサイドドクター、関与するスタッフは、エアロゾル飛散による感染のリスクがあるため、マスクもしくはフェースシールドを着用し、必要に応じて、アルコール製の消毒液で随時消毒を行う。選手と接触する際には、使い捨ての手袋を着用する。

□セコンドは、マスクもしくはフェースシールドを着用し、プラスチック（もしくはゴム製の）手袋も着用する。手袋は試合ごとに交換し、フェースシールドはアルコール製消毒液で拭き上げる。

□セコンドがラウンド間の選手対応でタオルによる送風を行うことは、エアロゾルを発生させるため禁止する。（乾いたタオルによる汗拭きのみとする。）

□選手のラウンド間のうがいの廃液やマウスピースの洗浄後の処理液及びその受け容器は、試合毎に処理、交換を行う。（容器は小型のもので、個別に消毒する。）また担当者もフェースシールド、マスクや手袋等の感染防止対策を行う。

□セコンドらがFOP（Field of Play）エリア内で使用したプラスチック手袋やフェースシールドに関しては、FOPエリア外に出る前に外し、FOPエリアの出口に設置したゴミ袋内に処分する。手袋を外した後に、アルコール性消毒液で手指消毒を行う。マスクに関しては、着用したままで良い。

□試合終了後の相手セコンドとの握手などを含め、対戦相手意外との身体的接触は可能な限り避ける。

□グローブ、ヘッドガードは、各試合後にアルコール消毒を実施し、乾燥させる。なお用具の消毒方法、担当者などは事前に打ち合わせておく。

□リングに関しては、試合ごとにロープの拭き上げを行い、キャンバスに関しては、その日の競技終了後に、拭き上げでの清掃を行う。

□各グローブ、ヘッドガードなどの用具をどの選手が使用したか、使用記録を残す。

練習時における新型コロナウイルス感染予防対策

**1. 練習時の感染予防**

□練習会場に入るまではマスクを着用する。

□以下に該当する場合は、練習の参加を見合わせること。練習に参加しない場合は、まっすぐ帰宅し自宅待機とし、行政の指示に従い、必要があれば検査を受けること

□体調がよくない場合

（例：発熱、咳、咽頭痛、味覚・嗅覚異常などがある場合）

□感染者もしくは感染が強く疑われる人と同居しているか濃厚接触歴がある場合

□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

□練習前にチェックリストに記入して、指導者が管理する。

□氏名、年齢、住所、連絡先（電話番号）※個人情報の取扱いに十分注意する

□練習当日の体温

□練習前２週間における以下の事項の有無

□平熱を超える発熱

　※無発症者や、発症前１～２日の者は発熱しないことにも留意する。

□咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状

□だるさ（倦怠（けんたい）感）、息苦しさ（呼吸困難）

□嗅覚や味覚の異常

□体が重く感じる、疲れやすい等

□新型コロナウイルス感染症と診断された者との濃厚接触の有無

□同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合

□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

□練習前後には、手指の洗浄と消毒およびうがいを行う。

□練習中に体調不良を感じたら、躊躇せず指導者に申し出るとともに、練習を中止し、施設管理者の指示に従い、隔離が可能な場所に速やかに移動する。

□減量は感染症に対する抵抗力を低下させる恐れがあるため、負担の大きい無理な減量は行わない。

□いつ、だれが、どのような練習をしたかという練習記録を残す。

**2. 練習環境の密閉の回避**

□屋外で練習可能な場合は、積極的に考慮する。

□屋外で練習する場合、施設内の他の活動団体（者）との接触に注意し、安全面の確保も確認する。（同一施設利用者と事前に調整し、三密を避けるようにする）

□屋内で練習する場合は、「換気」に注意し、窓を全開にして活動するか、少なくとも1時間に2回以上は換気を行い、２方向の窓を数分間は全開にして、風の流れを作る。

□屋内の練習場所で、窓が１つしかない場合は、入口のドアを開けて風の流れをつくるとともに、扇風機などを活用して換気効率を高める工夫を行う。

□窓がない施設で練習する場合、換気設備が確実に作動しているかを確認する。なお、空気を循環させているだけのエアコンで換気が行われない場合は、別途、換気を確保する。

※練習場所は、一般的に屋内で狭い空間である場合が多く、三密の状況を作りやすい。新型コロナウイルス感染対策のために、練習環境の見直しを積極的に考慮する。

**3. 練習時の密集の回避**

□練習では、準備運動を含めて基本的に互いに手を伸ばして届かない十分な間隔（２メートル以上）を取る。

□準備運動においては、２人組での活動は行わない。

□一人で行える練習（シャドーボクシング、サンドバック打ちなど）を優先する。

□スペースと人数の関係で、一斉に活動したとき、基準となる２メートルの間隔を保てない場合は、活動に時間差を設ける、活動時間を分散するなどして、必要な間隔を確保する。

□シャドーボクシングを行う場合、活動スペースを明確に区切り固定し、そのスペース枠を考慮したうえで、適切な距離を確保する。

□ロードワークを行う場合、前後（左右）の選手の間隔は、５メートルから10メートルの距離を確保する。マスクの着用でのロードワークを推奨するが、熱中症などのリスクも考慮し柔軟に対応する

**4. 練習時の密接の回避**

□練習中およびミーティングや休憩時においても、他者との距離を保ち正対しないようにし、大きな声での会話を控える。

□練習中であっても、選手以外はマスクを着用する。選手においては可能な限りマスクを着用するが、熱中症や呼吸困難を招く可能性もあるため、柔軟に対応する。接触による怪我のリスクもあるので、フェースシールドは推奨しない。

□対人練習は必要不可欠なものであるが必要最小限に止める。

□素手での用具への接触を避けるため、バンテージを巻いた上に手袋（軍手）をつける。

□汗や唾液等の飛沫を防ぐために、長そで・長ズボンを着て行うこととするが、熱中症などのリスクも考慮し柔軟に対応する。

□スパーリング、マスボクシング、ミット打ちなどの対人練習を行う際に、相手が次々と入れ替わり、多数の濃厚接触者が発生するような組み合わせは避ける。練習相手が変わる際には、一旦用具の消毒などを行う。

□練習中のうがいは洗面所にて隣との距離を置き、飛沫を飛ばさないように静かに行う。

□共用のペットボトルでのうがい、共用のバケツへの排水はしない。

□練習中にうがいや給水タイムを設け、給水は練習会場に各自のバッグの中に入れた個人所有のペットボトルを使用する。

□練習後施設を出る際もマスクを着用する。

**5. 施設・設備・用具の消毒**

□練習用具は極力個人所有の物を使用し共有を避ける。共有する場合は使用者が変わる際に必ず消毒を行う。アルコール消毒が望ましいが、用具によって消毒方法は検討する。

□練習用具を共有する場合には、ナンバーを記入し誰が（対人練習の場合は誰に対してまで）使用したか履歴を管理する。

□ストレッチマットを使用した場合は使用した者が消毒する。

□グローブ・ミット・サンドバック・リングロープ・シューズ・ドアノブなど、選手が触れる可能性のある用具・設備は、練習の前後で必ずアルコールにより消毒を行う。

**6．練習再開における各Phaseの考え方（表１）**

完璧な線引きを設けることは困難だが、基本的に考慮すべき事項として、COVID-19の感染拡大状況に伴う警戒レベル（Alert Level）とトレーニングの段階（Phase）を区別する必要がある。Alert Levelは3段階とし、

A：緊急事態宣言（特定地域指定）が出されている状態

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

C：新しい生活様式を踏まえた通常状態

これに沿って、トレーニングのPhaseを、以下の5段階とした（表1参照）。

・Phase1：ホームエクササイズや屋外のジョギング等、個人トレーニングの時期

・Phase2：屋内外のトレーニング施設を利用した、単独でのトレーニングで、共用の設備や機器を使わない時期

・Phase3：共用の施設や設備などを使用したトレーニングで、選手同士の接触は開始しない時期

・Phase4：選手同士の接触を伴うトレーニングを実施し始める時期

　　　※ただし、スパーリングの機会は少なくし、マスボクシング主体とする。

・Phase5：競技会前強化期間のトレーニング時期

