

## 新型コロナウイルス感染症対策に伴うカバディ活動再開ガイドライン改定

令和3年4月24日

一般社団法人日本カバディ協会

### 【各段階におけるカバディ練習の目安について】

各段階の練習内容と進め方に関しては、参考となるように出した指針の一つで、地域の状況や自治体などの決定事項、使用施設のガイドラインなど考慮し総合的に判断する。

レベル毎の練習内容についてチームによって練習頻度や練習強度等に差異があるため、選手のコンディションを見極めた上で、各チームで再開計画を作成する。

練習を進める中で感染状況によっては、レベルの後退や延長なども視野に入れて対応する。

### 【カバディ競技実施について】

#### (1) 参加条件

練習等への参加者に対しては、検温、体調チェック、行動管理等、感染予防に関する事前の周知を徹底すること。参加当日に、以下の項目に該当するものが1つでもある場合には、練習参加を見合わせる。

- ①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)
- ②同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- ③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

※体調管理チェックシートを使用

#### (2) 報告事項

練習後に発熱等の症状があった場合は、隠す事なく、速やかに関係機関(保健所等)に相談し指示を受ける。同時に、カバディ協会・現場責任者にも連絡を入れ、参加メンバーは、自宅内隔離等を考慮すること。

※個人情報になるため、取り扱いには十分注意する

(3) 練習・トレーニング時の注意事項

- ①施設利用の際は、基本的に施設のガイドラインに従い行動する
- ②練習前後の手指消毒、消毒液の常備、こまめな手洗い
- ③換気は常時行う
- ④共用部分の清掃・除菌、カバディマットの消毒
- ⑤更衣室等の使用は、極力避けること。使用する際は、広さ等を考慮し人数制限を設ける
- ⑥移動時や休憩中、着替え時等では、マスク等を着用する
- ⑦酸欠や熱中症になるリスクを考え、練習中はできる範囲でマスクを着用する
- ⑧ゴミの廃棄について、鼻水・唾液などが付いた物は、ビニール袋に入れて密閉し処分すること
- ⑨ウォーターボトルやタオル等の共有はしない
- ⑩ソーシャルディスタンスの確保
  - ・集合や休憩中等は、人との間隔を最低1m（できれば2m）程度あける
  - ・1コートに入る人数をローテーション等で減らし、密な環境を作らない

【各段階におけるカバディ練習の目安について】※改定

※活動にあたっては、新型コロナウイルス感染症対策における都道府県ごとの方針に従い判断し、段階的に練習の再開をすること。ただし、感染状況によっては、レベルを下げることを想定する。

(1) レベル1

- ・練習人数：個人のみ（人との接触を避ける）
- ・練習時間：1時間程度
- ・練習内容：個人練習のみ。筋力トレーニング・ステップ・タッチやキャッチ等基礎の動き等。周囲に人がいる場合は、キャント等の発声を伴う練習は行わない。
- ・期間：－

(2) レベル2

- ・練習人数：少人数グループ
- ・練習時間：2時間程度
- ・練習内容：個人や少人数での練習。レイド・アンティの基礎練習・少人数での動き（ストラグルあり）等。メンバーの入れ替えはしない。実戦練習は行わない。
- ・期間：1週間程度

(3) レベル3

- ・練習人数：少人数グループ
- ・練習時間：制限なし
- ・練習内容：個人や少人数での練習。レイド・アンティの基礎練習・少人数での動き（ストラグルあり）等。メンバーの入れ替えはしない。少人数に限り実戦練習再開。
- ・期間：2週間程度

(4) レベル4

- ・練習人数：制限なし（ただし活動外で密集となる状態は極力避ける）
- ・練習時間：制限なし
- ・練習内容：大人数の実戦と試合形式を導入。ただし、怪我等に注意し徐々に練習強度を通常練習に戻す。

(5) レベル5

- ・練習人数：制限なし（ただし活動外で密集となる状態は極力避ける）
- ・練習時間：制限なし
- ・練習内容：制限なし、外部との練習試合再開。

【参考ホームページ】

- ・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/>
- ・一般社団法人日本カバディ協会  
<https://www.jaka.jp/>