

**長野県アイスホッケー連盟**  
**新型コロナウイルス感染症対策指針 ver. 1（令和2年10月4日現在）**

長野県アイスホッケー連盟  
新型コロナウイルス感染症対策チーム

アイスホッケー大会や練習試合開催時の新型コロナウイルス感染症対策指針を作成しました。それでも100%感染を防止できる対策はありません。全ての役員・選手・保護者・観戦者の皆様のご協力をお願いいたします。

新型コロナウイルスに感染してしまうことは、誰にでも起こりうることです。

「体調が悪いけど、我慢して試合に出よう、ちょっと試合を観るだけ」といった行動が、感染を広げてしまう可能性があります。

発熱・咳・倦怠感などの症状を認めたら休む勇気を持つこと。そのことをチームや関係者に報告する勇気をもつことを、是非お願いいたします。

新型コロナウイルスが怖いウイルスでなくなることは、残念ながら時間がかかりそうです。アイスホッケーもwithコロナで臨むほかありません。以下に示すような個人防衛と集団防衛を遵守し、アイスホッケーを続けられるよう、しつこくなりますが皆様のご協力をお願いいたします。

長野県内で開催するスクール・クリニック等についても、この指針を極力遵守してください。

### 【基本的事項】

#### 一般的な予防方法

- (1)「3つの密（密閉、密集、密接）」を避ける。
- (2)手洗いと咳エチケットに心がける。
- (3)口・鼻・目に不用意に触れない。
- (4)規則正しい生活とバランスの取れた食事に心がける。

#### 感染を注意すべき関係者

- (1)選手、チームスタッフ、チーム関係者、およびその家族・同居人
- (2)大会役員、競技役員、およびその家族・同居人
- (3)アリーナスタッフや施設スタッフ、およびその家族・同居人

#### 関係者全員が、毎日の健康チェックと行動記録を（大会及び練習試合の前後2週間を目途とする）

- (1)体温測定：起床直後・就寝前等、体温記録・検温時間を、毎日記録する。（別紙：健康チェックシート）
- (2)問診表チェック：倦怠感、咳、咽頭痛、食欲低下の有無、睡眠時間など
- (3)毎日の行動記録：買い物、会食、戸外でのトレーニング等、出向いた場所・同行者などの毎日の行動メモを残す。（**行動記録は、大会及び試合（練習も含む）前後2週間を目途**）
- (4)選手として出場する場合、同意書を提出する。未成年者は必ず保護者からの承諾を得る。  
（一定の感染リスクがあることを承知した上で参加することを承諾）（別紙：同意書）
- (5)大会等へ参加する全ての関係者は、新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCoA)の利用を義務とする。
- (6)チーム代表者は、試合毎にチーム状況チェックシートを本部に提出する。（別紙：チェックシート）

### 試合前後のトレーニングでの全般的注意事項【選手、チームスタッフ】

- (1) 人と人の接触を減らす。アップは、チーム全体ではなく、グループ単位で行う。
- (2) 共通のモノを通じた接触を減らしこまめに消毒する。  
(タオル・ウオータボトル・防具・スティックなど)
- (3) 全員が感染防止マナーを守る。
  - ① 社会的距離（できるだけ2m、最低1m）
  - ② 咳エチケット（マスク着用を含む）
  - ③ 手洗い、手指消毒（70-80%アルコール）  
**※施設設置品だけでなくアルコール消毒液等はチームでも用意する。**
  - ④ 不用意に自分の顔、とくに目・鼻・口などの粘膜に触れない。
  - ⑤ 握手、ハイタッチ、抱擁は禁止する。
  - ⑥ 唾吐きや大声を避ける。
  - ⑦ 控室、トイレなどのドアノブはこまめに消毒する。
- (4) 可能な限り着替えは、自宅や宿泊施設で済ませてから来場する。

### 練習前後のミーティング【選手、チームスタッフ】

- (1) 実施する場合は屋外で、短時間で実施。マスクを着用。社会的距離をとる。手指消毒などの標準予防策をとったうえで行う。（社会的距離：できるだけ2m、最低1m）
- (2) トレーナーの選手対応はマスク・手袋（使い捨て）・手指消毒など標準予防策をとる。
- (3) 飛沫感染を意識して、短い時間で、大声を出さないなど工夫する。

### 試合開始直前【選手、チームスタッフ、大会役員、競技役員】

- (1) 試合開始直前に行うレフェリーからの注意は試合前に行う。
- (2) ホームチームを決める必要のある場合も事前に決めておく。
- (3) レフェリー委員会からの「新型コロナウイルス感染予防に対するの通達」及び「2020-2021シーズンローカルルール新型コロナウイルス(COVID-19)感染防止策」を周知しておく。

### 試合開始に先立ち行う挨拶

- (1) ベンチスタッフは、各チーム最大5名以内（防具を着ない選手※ドアマン等を含む）とする。  
**※選手をベンチに入れる場合は、ヘルメット・マスクを着用する。（成年男子以外）**
- (2) 競技開始前のあいさつは行わない。試合前練習終了後、選手はベンチへ入って待機する。
- (3) レフェリーの合図により、GKと第1セットのプレイヤーが滞氷し、ゲームを開始する。

### 試合中

- (1) ベンチ内は社会的距離を意識して工夫する。交代等で氷上に出る選手以外は、ベンチに座っていること。
- (2) 選手以外のスタッフは、マスク、手指消毒など標準予防策をとること。  
**※アルコール消毒液等はチームでも用意する。**
- (3) 選手への指示は、飛沫感染を意識して、少なめに、大声を出さないなど工夫する。
- (4) タオル・飲水ボトル等を共有しない。（個人のは個人で運ぶ。）

## インターバル中

- (1) インターバル中のミーティングは、原則、プレイヤーズベンチを使用すること。
- (2) 控室内へ戻る場合は、控室内でも社会的距離（できるだけ2m、最低1m）を確保する。
- (3) 控室を使用する場合、着替え以外は、扉を開けておくなど、密閉しない工夫をする。  
（控室は窓を開けて、換気に心がける。控室を離れる際は施錠する）
- (4) 控室の滞在時間を、できるだけ減らす。
- (5) 選手以外のスタッフはマスク・手指消毒など標準予防策をとること。
- (6) 選手への指示は飛沫感染を意識して短時間に、大声を出さないなど工夫する。

## 試合終了後【選手、チームスタッフ大会役員、競技役員】

- (1) 試合終了後、両チームプレイヤーズベンチ前に、オフィシャルボックスに向かって社会的距離（できるだけ2m、最低1m）をとって整列する。
- (2) 試合結果アナウンス。両方向に向かって礼をしてベンチに戻る。
- (3) レフェリーや相手チームへの挨拶はしない。
- (4) ベンチに戻った選手から、所定の場所で、帰る準備を短時間で済ませる。
- (5) 自動車利用者は、可能な限り着替えは自宅や宿泊施設で行い、選手控室（更衣室）では行わない。
- (6) 自宅や宿泊施設に戻ったらヘルメットやグラブ、スティック、スケート靴など他人の飛沫がつきやすい用具の消毒、ジャージやストッキングなどの洗濯を行う。

## 開会式・監督会議【チームスタッフ、大会役員、競技役員】

- (1) 開会式は原則行わない。監督会議の実施が必要な場合は、事前に書面等により開催する。環境が整備できれば、Web会議等で行う。

## 練習場・試合会場へのアクセス【選手、チームスタッフ】

- (1) 公共交通機関を利用しないことが、推奨される。
- (2) 自家用車で一人ずつアクセスすることが、推奨される。
- (3) 駐車場でも余裕があれば、離れて駐車することが、推奨される。
- (4) チームバスを利用する場合には、バス会社への事前の依頼事項を徹底する。
  - ① バス乗車人数を減ら各選手間の距離を確保する。
  - ② 着席する際は出来るだけ前後左右に各1席の空席を確保し、運行中は移動しない。
  - ③ バス内ではマスクを着用する。
  - ④ バス内での飲食は控える。
  - ⑤ 窓を開けて、換気する。1時間につき3回の換気が推奨される。
  - ⑥ サービスエリア等での休憩時もマスクを着用し、感染予防を考えた行動をとる。
  - ⑦ 乗降時には手指を消毒する。
  - ⑧ この他、バス会社の感染予防対策があれば、併せて遵守すること。

## 試合会場への入場【チームスタッフ、大会役員、競技役員】

- (1) 到着時に体温チェックし、37.5度以上の者は帰宅させる。

※原則自宅へ帰宅することとするが、感染防止対策を徹底し、公共交通機関の使用は極力避ける。

- (2)会場への入場をコントロールする。密にならないように
- (3)緊急時の連絡先を提出させる。

#### **チームの宿泊（宿泊施設への依頼や相談）【選手、チームスタッフ】**

※原則として、各宿泊施設で定められた感染対策に従うこと。

※チームが訪れる各所（特にトイレ）に手指消毒液を設置してください。（宿泊施設に依頼してください。）

※以下は、努力義務として、各宿泊施設で対応できるものを依頼・相談する。

- (1)チームの宿泊施設の従業員や利用客との接触を減らすよう、工夫する。
- (2)施設単位またはフロア単位での貸し切りを検討する。
- (3)チーム専用の入口、動線、エレベーター等を設置できないか、検討する。
- (4)食事会場はチーム専用になるよう、検討する。
- (5)チームが使用する部屋は事前に消毒、換気するよう検討する。
- (6)連泊する場合の客室の清掃：チームの不在時に清掃する。または、清掃しないことも選択肢にする。
- (7)その他チームの行動規範
  - ①自室以外ではマスクを着用する。
  - ②エレベーターのスイッチや階段の手すりに、素手で触れないようにする。触れたら、すぐに手洗い、消毒する。
- (8)部屋割り
  - ①原則、少人数部屋とし、部屋間の往来を禁止する。
  - ②部屋の換気を良くする。温度 21 度、湿度 50～60%が推奨される。
  - ③宿泊施設内を混雑させないよう留意する。

#### **食事（宿泊施設への依頼や相談）【選手、チームスタッフ】**

※原則として、各宿泊施設で定められた感染対策に従うこと。

※以下は、努力義務として、各宿泊施設で対応できるものを依頼・相談する。

- (1)選手の席は 1.5～2m の距離をあける。なるべく向かい合わせの配席をしない。
- (2)十分に広い部屋がない場合、グループ分けして食事時間をずらす工夫をする。
- (3)食事は一人ずつ取り分けた状態で用意する。（ビュッフェ形式は可能な限り避ける）。
- (4)食事中、宿泊施設の方は部屋にいないようにする。片付けはチームが退出したあとに行う。
- (5)ビュッフェ形式では料理を取る際、飛沫が大皿に飛ぶことを防ぐため、各人がマスクを着用し会話を控え、個人専用トングを使用すること。

#### **宿泊所内ミーティング【選手、チームスタッフ】**

- (1)実施する場合、部屋の換気に留意する。監督・コーチ、選手が 1.5～2m の距離をとって配置できる大きな部屋を使用する。※各宿泊施設の指示に従うこと。

#### **万が一新型コロナウイルス感染症が発生した場合【全関係者】**

- (1)大会及び試合運営者は、長野県新型コロナウイルス感染症対応方針に従って、速やかに対応する。別紙、相談窓口に報告し、指示を受け対処する。

《参考資料》

○長野県新型コロナウイルス感染症対策 総合サイト

<https://www.pref.nagano.lg.jp/hoken-shippei/kenko/kenko/kansensho/joho/corona.html>

○JIHF「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）対策としてのアイスホッケー活動再開ガイドライン」

[https://www.jihf.or.jp/image\\_data/EVENT/2379\\_2.pdf](https://www.jihf.or.jp/image_data/EVENT/2379_2.pdf)

○IIHF「2020\_ IIHF\_安全にアイスホッケー活動に戻るためのロードマップ」

[https://www.jihf.or.jp/image\\_data/RULE/45\\_1.pdf](https://www.jihf.or.jp/image_data/RULE/45_1.pdf)

○（公財）日本スポーツ協会、（公財）日本障がい者スポーツ協会

「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」

<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/jspo/guideline.pdf>

○スポーツ庁「社会体育施設の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」

[https://www.mext.go.jp/sports/content/20200514-spt\\_sseisaku01-000007106\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/content/20200514-spt_sseisaku01-000007106_1.pdf)

○日本スポーツ振興センター「新型コロナウイルス感染症対策としての活動再開ガイドライン」

<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/katudousaikaiguideine.pdf>

○JIHF「スマイルリーグ新型コロナウイルス感染症対応マニュアル」

[https://www.jihf.or.jp/faceoffadmin-img/meet524\\_6.pdf](https://www.jihf.or.jp/faceoffadmin-img/meet524_6.pdf)



どこに相談したらよいかわからない  
どんな支援があるかわからない・・・

どのような相談でも

お困りごと相談センター

026-235-7077

8:30~17:15  
(土日・祝日含む)

感染症について

発熱、倦怠感などの症状がある  
新型コロナではないかと不安

有症状者  
相談窓口

県保健福祉事務所（保健所） **24時間**  
佐久：0267-63-3164  
上田：0268-25-7135 諏訪：0266-57-2930 伊那：0265-76-6837  
飯田：0265-53-0435 木曾：0264-25-2233 松本：0263-40-1939  
大町：0261-23-6560 長野：026-225-9039 北信：0269-62-6104

長野市保健所 **24時間**  
平日8:30~17:15  
026-226-9964  
夜間17:15~8:30・土日・祝日  
026-226-4911

感染予防、健康に関する  
一般的な相談をしたい

一般健康  
相談窓口

県感染症対策課 **8:30~17:15 (土日・祝日含む)**  
026-235-7278 または 026-235-7277

NAGANO多言語コールセンター  
0120-691-792  
+81-92-687-5289 (有料)

感染症に  
関係する  
不安、差別  
など

「眠れない」「不安で落ち着かない」  
など気分がすぐれない

こころの相談

県精神保健福祉センター 026-227-1810

8:30~17:15  
(土日・祝日除く)

虐待を受けている、DV、児童虐待  
について相談したい

お悩みの方、通告

24時間ホットライン  
026-219-2413

児童虐待の通告  
189 (無料)

24時間

不当な差別やいじめ等について  
相談したい

人権の相談

みんなの人権110番  
0570-003-110 平日 8:30~17:15  
子どもの人権110番  
0120-007-110 平日 8:30~17:15  
外国語相談ダイヤル  
0570-090911 平日 9:00~17:00  
長野県人権啓発センター  
人権相談専用電話  
026-274-3232 火~日 8:30~17:00

<被害を受けた方の相談を受付>  
新型コロナ  
誹謗中傷等被害相談窓口  
026-235-7100  
平日 8:30~17:15

新型コロナに便乗した悪質商法、  
詐欺的行為があった、見かけた

消費者トラブル

県消費生活センター  
北信：026-217-0009 東信：0268-27-8517  
中信：0263-40-3660 南信：0265-24-8058  
消費者ホットライン  
188 (局番なし)

平日 8:30~17:00

外国人の方からの不安など  
(Foreign Language) 15言語対応

外国人の相談

長野県多文化共生相談センター  
026-219-3068 または 080-4454-1899

第1・3水曜日を除く平日、  
第1・3土曜日  
10:00~18:00

商業、  
農業など  
個人事業主、  
企業向け  
支援制度、  
相談など

資金繰り、経営不安、融資に  
ついて相談したい

県庁窓口

経営 026-235-7195 (産業立地・経営支援課)  
融資 026-235-7200 (産業立地・経営支援課)  
雇用 026-235-7201 (労働雇用課)

お近くの地域振興局  
商工観光課でも相談可  
(平日8:30~17:15)

平日8:30~17:15  
土日9:00~17:00  
(祝日休み)

農業の経営について相談したい

農業相談窓口

平日：026-227-5875  
土日・祝日：070-4091-9793  
メール：yorozu-5@icon-nagano.or.jp

平日 8:30~17:15  
土日・祝日 8:30~17:00

[平日]農業農村支援センター  
佐久：0267-63-3146  
上田：0268-25-7157 諏訪：0266-57-2932 上伊那：0265-76-6842  
南信州：0265-53-0436 木曾：0264-25-2230 松本：0263-40-1947  
北ア：0261-23-6543 長野：026-234-9534 北信：0269-23-0221

平日  
8:30~17:00

## 新型コロナウイルス感染症に係る F A X 相談について

長野県では、新型コロナウイルス感染症に係る FAX による相談を受け付けております。御相談のある方は、以下に御記入のうえ、「新型コロナウイルス感染症一般相談窓口」(FAX:026-403-0320)へお送りください。折り返し FAX によりご回答させていただきます。

また、風邪等の症状に関するご相談の場合は、状況によってはお住まいの地域の「有症状者相談窓口（保健所）」から回答することもありますので、御承知おきくださるようお願いいたします。

送信年月日	令和 年 月 日 午前・午後 時 分
F A X 送信先	026-403-0320
住所・氏名連絡先	住所： _____ 氏名： _____ (男・女) 歳 FAX 番号 _____ メールアドレス _____

	過去4日間の体温は何度くらいですか？	本日	昨日	一昨日	3日前
①		℃～ ℃	℃～ ℃	℃～ ℃	℃～ ℃
②	咳が出ますか？	出る ・ 出ない			
		└───────────▶		いつからですか？	月 日ごろから
③	身体のだるさがありますか？	はい ・ いいえ			
		└───────────▶		いつからですか？	月 日ごろから
④	息苦しさがありますか？	はい ・ いいえ			
		└───────────▶		いつからですか？	月 日ごろから
⑤	ほかに症状がありますか？	はい ・ いいえ			
		└───────────▶		症状： _____ 発症日： 月 日	
⑥	14日以内に感染した方や感染した疑いがある方と接触したことがありますか？(または、その可能性がありますか)？	ある ・ ない			
⑦	上記症状で医療機関を受診していますか？	はい └───────────▶ 受診日： 月 日 診断： _____			
⑦	14日以内に海外・県外を訪問あるいは滞在していましたか？	はい ・ いいえ └───────────▶ 月 日 ~ 月 日 行き先： _____			
⑧	過去14日以内に、海外または県外に住んでいる人や行ったことがある人と接触したことがありますか(または、その可能性がありますか)？	ある ・ ない └───────────▶ どちらに行った方ですか？ _____			
⑨	現在治療中の御病気はありますか？	ある ・ ない └───────────▶ 疾患名： _____			
⑩	何かご質問などありましたらご記入ください。				