

# 相撲におけるスポーツ活動再開ガイドライン 新型コロナウイルス感染症対策

(令和2年8月11日改訂)

アマチュア相撲関係者の皆様には、新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言を受けての、相撲活動の自粛にご協力頂きまして誠に有難うございました。

この度、緊急事態宣言解除に伴い、稽古の再開への手掛かりとなるように、簡単なガイドラインを作成いたしました。参考にして頂き、安全に稽古や試合が少しでも早くできるように、お願いいたします。

## ガイドライン

公益財団法人日本相撲連盟医科学委員会

### 「解除後の時期と稽古内容」

4段階に分けてあります。各段階は約2週間ごとに1段あげられるかどうかを検討してください。

その基準は、過去約2週間にわたり、感染の可能性が、限りなく”0“に近いと判断された場合に限り、次の段階に進むことが出来る。

すなわち「体温 37.0℃未満」で、「倦怠感、咳、咽頭痛又は味覚や嗅覚異常などの体調異常なし」、もしくは「PCR 検査陰性」であった場合に次の段階に進める。

感染者が出たり、濃厚接触者となった場合は、すべての稽古を直ちに休止する。またその後、感染させるリスクがないと判断されたら、トレーニング再開して良いが、その時は1段階から開始することとする。

### 「稽古場の管理上の注意」

「飛沫感染防止対策」として基本は、「3密を避ける」「咳エチケット」「身体的距離の確保」「マスクをして周りの人に飛沫を飛ばさないように配慮する」が最も重要です。

なお、マスクを着用しての稽古に際しては、十分な呼吸ができず人体に影響を及ぼす可能性があることや、熱放散が妨げられることで熱中症のリスクが高くなりますので、十分な配慮をしてください。息苦しさを感じた時はすぐにマスクを外すことや休憩をとるようにしてください。

「接触感染防止対策」としては「こまめに手を洗う」「手指消毒」が重要です。

これらの感染防止対策に注意して、現場では特に下記のこと留意して稽古を再開してください。

1) 日常生活:

指導者は責任をもって、稽古前に体調のチェックや検温を行う。さらに、訪問した場所と時刻の記録、濃厚接触に該当すると思われる人の氏名、もしくは人数などの把握にも努める。

2) 移動:

稽古場までの往復は、基本的に公共交通機関の利用を極力避けて徒歩・自転車・車移動とする。

3) 指導の仕方:

指導は口頭で行い、アドバイスにとどめて、選手との接触を極力避ける。感染収束状況に応じて、選手との接触も開始していくが、必要最小限度とする。

4) 稽古の程度:

激しい運動では、免疫機能が一時的に低下するといわれている。この事態が収まるまでは、「激しい稽古」は避けること。

尚、このような対策法については、HPSC(ハイパフォーマンススポーツセンター)臨時特設サイトで公開している「免疫コンディショニングガイド」を参照してください。

5) 衛生管理:

- ① 稽古場は常に換気に努め、空気が停留しないようにする。
- ② 鉄砲柱やトレーニング機器等は、使用者が変わるたびに消毒する事が望ましい。
- ③ 道場の畳や床を常に清潔に保つ。
- ④ 土俵の砂は、できる限り新しい砂を使うか、日光に当てたものと毎回入れ替える。土俵にも適宜消毒薬の噴霧を行う。
- ⑤ 廻しは、洗濯また日光消毒を行って清潔に保つ。使用前後に消毒薬を噴霧する。
- ⑥ タオル類は、その都度自宅から清潔な物を持ち参し、使用後は個人々が持ち帰る。
- ⑦ 他にも指導者や、選手が触れた共用部分は、使用后その都度消毒を行う。
- ⑧ 消毒剤は、0.05%次亜塩素酸ナトリウム、70%以上のアルコールなどが推奨されている。

6) 入浴、飲食:

稽古以後は、うがいをを行い、入浴やシャワーで清潔を保つ。入浴は複数とならないのが望ましい。

稽古後の複数での飲食は避ける。

7) その他:

- ① 第4段階(通常稽古再開)では、事故防止を念頭に置き、段階的に稽古内容を増やすこと。
- ② 大会再開に際しては、各自が十分な調整を行って大会に参加すること。
- ③ 指導者は、試合経験の少ないジュニア期の選手に対し、本人の力量・状態を把握の上、丁寧な調整指導を行い、大会中の怪我防止に努めること。

**相撲稽古再開のガイドライン(公益財団法人日本相撲連盟)**

段階	注意事項	稽古内容	時間
<b>0段階:</b> 緊急事態宣言発令	・外出の自粛	・自己トレーニング	
<b>1段階:</b> 緊急事態宣言解除 施設の個人利用再開	・社会的距離を保ち、密にならない。 ・マスクを着用する方がよいが、息苦しい時ははずしても良い。 (熱中症に注意)	・相手と組み合わない。 ・四股、すり足等。	・1時間以内
<b>2段階:</b> 引き続き警戒が必要な時期 施設の団体利用再開	・社会的距離を保ち、密にならない。 ・マスクは着用する方がよいが、息苦しいときははずして良い。 (熱中症に注意)	・相手を付けての稽古許可。 ・一押し、ぶつかり等。 ・相手と共用する道具(鉄砲も含む)を使う稽古も許可。	・1時間程度
<b>3段階:</b> 引き続き警戒が必要な時期 対人技能稽古の再開	・人数制限はないが、密にならない。 ・マスクは不要。	・申し合い許可。 ・ただし、1名の連続時間は5分以内。 ・出稽古や対外試合は禁止。	・2時間程度
<b>4段階:</b> 新しい生活様式	・人数制限はないが、密にならない。 ・マスクは不要。	・通常の稽古許可。 ・出稽古や対外試合も許可	・制限なし

各段階は約2週間ごとに1段あげられるかどうかを検討してください。  
その基準は、過去約2週間にわたり、感染の可能性が、限りなく”0“に近いと判断された  
場合に限り、次の段階に進んでください。(本文「解除後の時期と稽古内容」参照)