

新型コロナウイルス感染症対策に伴う
バドミントン活動ガイドライン

2020年6月3日

(第2版令和3年2月8日)

公益財団法人 日本バドミントン協会

はじめに

日本のみならず、世界的に新型コロナウイルスの感染予防にむけた様々な取り組みが始まっております。これから新しい様式による生活に沿ってバドミントン活動を再開させていく上で、今までと異なり戸惑うことも多く起こるかと思えます。

本ガイドラインでは、「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※」(日本スポーツ協会・日本障がい者スポーツ協会作成)をベースにバドミントン活動の特性を踏まえたガイドラインを提供し、バドミントン活動の再開を支援していくことを目的としています。

なお、こちらは現段階で得られる知見に基づき作成をしております。今後の科学的根拠の蓄積や感染状況の変化、政府の対処方針の変更等により都度改訂されるものとしてご留意ください。ご利用の際は、最新版であることをご確認ください。

※ <https://www.japan-sports.or.jp/about/tabid1278.html>

1 章 新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) は、2019 年 12 月中華人民共和国・湖北省武漢市で発生し、またたく間に全世界に感染が拡大し、日本では 2020 年 4 月 7 日には緊急事態宣言が発出、5 月 25 日解除されましたが 6 月後半から第 2 波、10 月前半から新規感染者数が増加し第 3 波。今だに新型コロナウイルスが猛威を奮っている状態が続いています。治療薬開発とワクチン接種が待たれる現時点でも、①身体的距離の確保②マスク着用③手洗いの感染防止の 3 つの基本が大切です。

1-1. 病原体

新型コロナウイルスを電子顕微鏡で観察すると、ウイルス粒子の一番外側の膜が王冠(ギリシャ語でコロナ)のように見えるためコロナと名付けられました。

新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)は、動物由来のコロナウイルスで宿主動物はまだ判明していません。現在、ヒト-ヒト感染によって流行が世界的に広がっています。

すでに感染が広がっている状況において、1 人の感染者が次に平均で何人にうつすか(実行再生産数)は 2021 年 1 月 10 日 1.57 で感染拡大状態です。

1-2. 新型コロナウイルスの主な伝搬様式

【飛沫感染】

感染した人の咳・くしゃみ・つばきなどと一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルス口や鼻から吸い込み粘膜から感染する飛沫感染が主体と考えられています。換気の悪い

環境（場所）で、近距離で多くの人と会話する（カラオケ、夜の宴会など）環境では咳・くしゃみなどがなくても感染すると考えられます。WHO は、5 分間の会話で 1 回の咳と同じくらいの飛沫（約 3000 個）が飛ぶと報告があります。症状のある人からの感染が主体ですが、発症前の潜伏期感染者や無症状感染者からの感染する危険性もあります。

【接触感染】

感染した人が咳やくしゃみを手で抑えた後、その手でドアノブ、電気スイッチなど不特定多数の人が触りやすい場所に触れるとウイルスがつきます。他の人がそれを触るとウイルスが手につき、その手で口や鼻を触ることで口や鼻の粘膜から感染します。物の表面に付着した新型コロナウイルスは時間がたてば壊れ感染力がなくなります。ただし、物の種類によって 24 時間～72 時間くらい感染する力があると言われています。（プラスチックの表面で最大 72 時間、ダンボール紙で最大 24 時間）

1－3. 潜伏期間

新型コロナウイルスに感染してから 5 日程度で発症することが多く、発熱、咳、倦怠感、呼吸苦など身体に症状が出る期間（潜伏期間）は 1～14 日間、感染した人が他の人に感染させてしまう可能性のある期間は、発症 2 日前から発症後 7～10 日程度と考えられています。この期間うち発症の直前・直後で特にウイルス排出量が高くなり感染しやすくなります。新型コロナウイルス感染症と診断された人は、症状がなくても、不要・不急の外出を控えることや、人と接するときはマスクを着用するなど、多くの人に感染させないように行動することが大切です。血液、尿、便から感染性のある新型コロナウイルスが検出されることはまれです。

1－4. 症状

初期症状はインフルエンザや感冒に似ています。この時期に新型コロナウイルスと区別することは困難です。頻度が高い症状は、発熱、咳、倦怠感、呼吸苦です。下痢（約 10%）、味覚障害（約 17%）、嗅覚障害（約 15%）が現れることがあります。

1－5. 重症化

重症化しやすい感染者は、65 歳以上の高齢者と基礎疾患のある人です。

重症化を起ししやすい基礎疾患は、肺気腫などの慢性閉塞性肺疾患、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満（BMI：30 以上）です。

1-6. 感染症拡大防止と予防

新型コロナウイルス感染症の主な感染経路は飛沫感染や接触感染です。3密（密閉・密集・密接）の環境で感染リスクが高まります。感染リスクが高まる場面として、飲食を伴う懇親会、大人数や長時間に及ぶ飲食、マスクなしでの会話、狭い空間での共同生活、居場所の切り替わりなどがあげられ注意が必要です。

(1) 3密（密閉、密集、密接）回避

「密閉」空間にしないよう、こまめな換気。車のエアコンは「外気モード」。電車やバス等の公共交通機関でも窓開けに協力しましょう。

「密集」しないように人と人の距離（2メートル以上）を取りましょう。

「密接」して会話や発声は避けましょう。

(2) マスク着用

外出移動時や会話をする時などは、正しくマスクを着用しましょう。マスクを外した後は必ず手洗いしましょう。マスクがないとき、咳・くしゃみをする際には、ティッシュ・ハンカチ・袖を使って口や鼻をおさえましょう。（咳エチケット）

(3) 手洗い

手指についたウイルス量は、流水による15秒の手洗いで1/100、石鹸で10秒もみ洗いし流水で15秒すすぐと1/10000に減らすことができます。手洗いがすぐにできないときは、アルコール消毒液（濃度70%～95%エタノール）による手指消毒も有効です。次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）は、アルカリ性で強い酸化作用があり、手指には用いないようにしましょう

(4) 身の回りのものの消毒・除菌

熱水、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）、アルコール消毒液による消毒が勧められます。次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を消毒で使用する際には正しく水で0.05%までに薄めた上で使用してください。また、素手で取り扱ったり、吸入したり目に入ったりすると身体に害を及ぼす可能性があり注意が必要です。

(5) 健康状態・行動の記録

毎朝の体温測定、健康チェックを行う。発熱や風邪症状がある場合は無理せず自宅で療養する。発症したときのため、自己の行動記録をメモに残す。新型コロナウイルス接触確認アプリ

(COCOA)活用する。

2章 バドミントン競技実施について

基本的な感染症予防対策を取った上で、運動・スポーツを行う際の基本的留意点について以下の点を含め、競技を開始していくようにしてください。

2-1. 体調の管理

自粛明け、久しぶりに動かす体の状態は、体重や筋肉量の変化が起きているだけではなく心肺機能や柔軟性なども自粛期間前から低下しています。

そのため、怪我などのリスクも高いことから、練習量や強度だけでなく環境への体の適応状況も考慮して十分な休息をとりつつ計画的に行い、体が慣れるまでは特に注意しウォーミングアップ・クールダウンの時間を確保して実施しましょう。

指導者・練習管理者の方におかれましては、競技者の体調変化などに注意して指導、練習計画の作成を行うこと。1回の練習時間を段階的に引き上げていき、特にジュニア（中学生以下）の選手については十分な食事と睡眠時間の確保を行った上で練習を行うようにしてください。

併せて過度な運動は、免疫機能の一時的な低下を引き起こすことがあるため、運動後の免疫力回復にも努めるようにしてください。

2-2. 運動環境の確保

- 消毒液を用意し、常時利用できるよう設置する。
- 運動・スポーツ中も、移動や待機といったそれ以外の時も感染予防の観点から、日常生活と同様に、周囲の人となるべく距離を空ける。
- 人との間隔を開ける（フィジカルディスタンス）ことは予防の観点からは約2m、最低でも1mの間隔を空けることが望ましい。
- 休憩中や周囲の人と会話をする際には、対面を避けて同様の距離をとる。
- ランニング・ウォーキングの時など意識的に通常時以上の距離をとるようにする。
- 飛沫拡散防止のため運動・スポーツ中に大声は出さない。
- 洗面所などでも唾や痰をはくことは極力行わずティッシュペーパーなどに包んで自身でビニール袋などに入れ持ち帰り処分する。
- 感染拡大防止のため、移動や休憩中にはマスク等を使用する。
- 呼吸困難や熱中症になるリスクがあるため、マスクを着用しての運動は行わない。
- マスク着用で熱がこもりやすいので、熱中症に注意する。
- 換気は常時行うことを基本とし施設内の換気施設使用や窓や扉などの開放し実施する

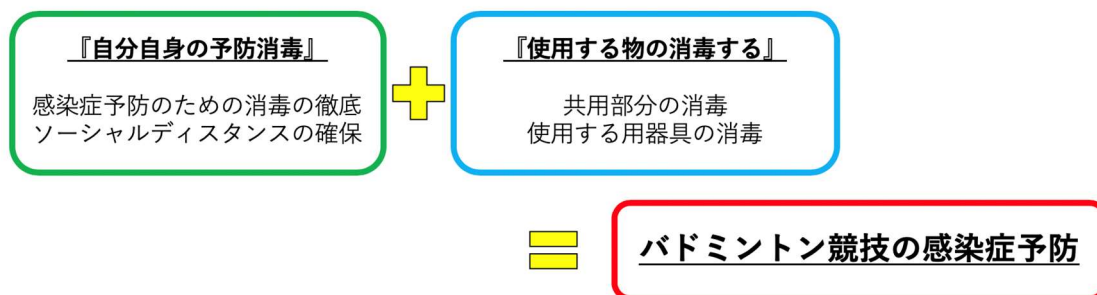
こと。常時換気が行えない時には定期的に換気を行い密閉状態を避ける。

- 練習環境によってコート内だけでなくコート周辺の人が多くなる時や、換気の効率が低い時には、練習場内で一度に活動する人数（1コート4名を目安）を決めて参加制限などを行った上で練習を行い、密な環境を作らない。

2-3. バドミントン競技において注意すること

バドミントンはシャトルを介して相手とラリーを行うスポーツです。そのため、シャトル・ネット等の共用で使用する部分からの感染に注意が必要です。またダブルスの練習・試合の時には接近する場面が発生します。

バドミントン競技再開にあたって感染拡大防止のための消毒は、『使用する物の消毒』と『自分自身の予防消毒』を意識して行うようにしてください。



- ネット付近でのプレー（ヘアピンショットなど）は、距離感が近くなるので、注意する。一律禁止とはしないが、運動強度が高く飛沫感染のリスクがある場合には、練習メニューを考慮する。
- ダブルスでは、パートナーと接近する場面があるので、注意する。プレー間にインターバルを設けて消毒するなどの配慮をする。また、コート内での会話や接触は避け、コート外でマスク着用や消毒をした上で行う。
- シャトルの受け渡しの際にラケットを使用して手を極力使わないようにし、シャトルやシャトルに触れた手を顔に近づけないようにする。
- シャトルは消毒が困難なため、複数の者が同じシャトルを使用することを避けるようにする。
- ノックやシャトルおきなど不特定多数の人が触ったものを利用する際、ノックを行う人はビニール手袋等を使用するなどの対策を行う。
- 汗は床などに落とさずタオルを使用し拭きとる。
- 床の汗は、モップ等で拭きとる（自分のタオルを使用して拭かない）。

- 練習の準備を行う際、ネットやポストなどの備品を消毒し、最小人数で行う（片づけの際も同様）。
- 練習中に使用するタオルやコップ等の共通利用や水分補給のドリンクタンク等の利用はせず、必ず一人一人が個人の物を準備し使用する。
- ラケットやシューズなどの道具は自分専用の物を準備する。やむを得ず共用の物を使用する時は、使用前後に消毒する。
- 使用した各自の着衣やゴミは必ずビニール袋等で封をしてそれぞれが個人で持ち帰る。

2-4. バドミントンの段階的な活動実施フェーズ

活動再開にあたり、トレーニングフェーズを下表のとおりとします。ただし、前提として都道府県、市町村の方針に従い、実施してください。学校部活動の場合は、学校の方針に従ってください。また、実施にあたり、別表（バドミントン活動時のチェックリスト）を使用し、実施してください。

<トレーニングフェーズ>

| Alert Level | A:外出禁止に準ずる要請が発令されている | B:外出禁止に準ずる要請は発令されていないが、各都道府県の定める指針に従い活動。 | | | C:新しい生活様式 |
|-------------|--|---|--|-----------------------|-----------|
| トレーニングフェーズ | Step1 | Step2 | Step3 | Step4 | |
| トレーニング環境 | 個人トレーニング（自宅待機） | グループ練習（接近を伴わない） 1グループ目安：2～6名 | グループ練習（接近を伴う） 1グループ目安：2～8名 | チーム活動 | |
| トレーニング種類 | ・屋外でのジョギング・ウォーキング ・セルフエクササイズ（1人で行うストレッチ等） | ・1コート全体、もしくは半面を使用した1対1のネットを挟んだ対面練習 ・選手の体調や競技レベルに応じて段階を設定して対人トレーニングを進めていく） シングルスのみ | ・1コート全体を使用し同一コート内の人との距離が近くなる2対2（ダブルス）の練習 ・1コート内の人数は競技者レベルに応じて設定する シングルス・ダブルス | 通常のトレーニング（大会・対外試合の実施） | |
| 人数 | 個人で行う | 1コート2名 | 1コート4名（半面2名） | 1コート4名 1コート4名以上 | 1コート4名以上 |

- ・大会・対外試合の実施はStep4を想定します。
- ・活動時には感染拡大防止のためトレーニンググループを分割して行うようにしてください（ローテーションやヒッティングパートナーの交代はグループ内で行う）。
- ・感染状況によって、関係各所からの指示により活動が行えない期間が発生した場合には、Step1から再開してください。

- ・大会・対外試合の実施は Step4 を想定します。
- ・活動時には感染拡大防止のためトレーニンググループを分割して行うようにしてください（ローテーションやヒッティングパートナーの交代はグループ内で行う）。
- ・緊急事態宣言や自宅待機要請などの発出、関係各所からの指示なども含め、随時トレーニングフェーズを検討し行う事。バドミントン競技活動が行えない期間が発生した場合には、体力低下等の恐れがあるため Step1 から再開する事も検討してください。

バドミントン活動時のチェックリスト

| | |
|--------------------------|--|
| 活動前 | |
| <input type="checkbox"/> | 練習施設までのマスク着用を徹底する |
| <input type="checkbox"/> | 練習前に検温を行い、体調に不安のないことを確認の上、指導者に報告をする (体調は個人差があります。無理に参加をしないこと) |
| <input type="checkbox"/> | 参加者全員の体調を確認してから実施する(発熱者や体調不良者は練習に参加させない) |
| <input type="checkbox"/> | ネットやポストなど設備の消毒を行い、最小人数で準備を行う |
| <input type="checkbox"/> | タオルやドリンクは個人のもを用意し、各種用品の消毒を行う |
| <input type="checkbox"/> | 換気を行い、換気を行うタイミングを決定・確認する |
| 活動中 | |
| <input type="checkbox"/> | 練習時に過密になっていないか常に注意する |
| <input type="checkbox"/> | マスクはコート内練習以外ではなるべく着用する |
| <input type="checkbox"/> | ネットやポストなどの設備には触れない。 |
| <input type="checkbox"/> | コートに入っていない時、人との間隔(フィジカルディスタンス)を維持する (ラケット2本で約1.3m、3本で約2m) |
| <input type="checkbox"/> | シャトルの受け渡しの際に手を極力使わない |
| <input type="checkbox"/> | シャトルを顔に近づけない |
| <input type="checkbox"/> | 他人のタオルやドリンクなどには触らない |
| <input type="checkbox"/> | 換気を定期的に行う |
| 活動後 | |
| <input type="checkbox"/> | ネットやポストなど設備の消毒を行い、最小人数で片づける |
| <input type="checkbox"/> | 飲み残しの処理は適切場所で行うこと。(自宅に持ち帰るなどする) |
| <input type="checkbox"/> | 帰宅経路中のマスク着用を徹底する |
| <input type="checkbox"/> | 参加者の氏名・連絡先・体調報告を1ヶ月保管する |

※指導者の方は、感染拡大防止を第一に考え、活動を行ってください。

3章 バドミントン競技大会実施にあたって

バドミントン競技大会開催にあたっては、都道府県の方針に従っていただくことが前提になります。大会の実施は、「2-4. バドミントンの段階的な競技実施フェーズ」の Step4 を想定しています。

実施については、『新型コロナウイルス感染症対策に伴うバドミントン活動ガイドライン(3章大会実施にあたり)』をご確認ください。

4章 協会運営活動について（会議など）

本会の加盟団体、及び下部組織等の総会・理事会・各会議は、原則としてオンラインで行ってください。やむを得ず対面での会議を実施する場合は、感染症拡大予防をしたうえで行ってください。都道府県を超える移動の制限が出ている場合には、開催時期の変更なども含め検討してください。

また、スタッフの感染症防止のリスクを踏まえ、不要不急の業務は在宅勤務等を活用して行うようにしてください。

5章 関係各機関リンク・参照資料掲載

- ◆首相官邸（新型コロナウイルス感染症対策本部）

<http://www.kantei.go.jp/>

- ◆厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/index.html>

- ◆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/>

- ◆公益財団法人日本バドミントン協会

<https://www.badminton.or.jp/>

以上

初 版：令和2年 6月12日

第2版：令和3年 2月8日