

## チアリーディング練習のガイドライン (第2版)

### はじめに

5月25日に政府により新型コロナウイルス感染症緊急事態が解除され、すでに多くの地域でチアリーディング練習が再開されていることと思います。そこで、一般社団法人日本スポーツチア&ダンス連盟、一般社団法人日本チアダンス協会、一般社団法人Cheer&Dance Educationの3団体が5月に発表しました「チアリーディング練習再開に向けたガイドライン」を、現在の感染状況を踏まえ、「チアリーディング練習のガイドライン（第2版）」として、改訂致しました。

このガイドラインは、可能な限り新型コロナウイルス感染のリスクを回避することを目的としており、感染を完全に防ぐものではありません。本ガイドラインや政府発表の「新しい生活様式」等を参考に、状況に見合った練習再開および練習内容の計画をしてください。

また、本ガイドラインは現段階で得られている知見等に基づき作成しています。今後の知見の集積および各地域の感染状況を踏まえて、逐次見直すことがあり得ることをご了承ください。

### 1. 練習にあたって（第1版からの変更無し）

- (1) 練習の再開にあたっては、大前提として、学校・団体のある都道府県および市区町村の方針に従う。
- (2) 自粛生活後の体力低下の懸念やマスクを着用しての練習であることを踏まえ、運動強度を調節し、熱中症対策の観点からも適時休憩を入れ十分な水分補給を行う。
- (3) 感染の恐れがある場合には、練習に参加した選手の情報（連絡先・体調・接触者等）の提供ができるよう、事前に体制を整えた上で再開する。
- (4) 練習参加中に問題があった場合に、すぐに保護者・家族へ連絡がとれるように連絡先を集約しておく（特に未成年の場合）。
- (5) 出欠に関しては、各選手の体調面だけでなく、移動距離・手段なども総合的に判断した上で決定する。
- (6) 選手から指導者・責任者への練習前・練習中・練習後の体調報告に際しては、正しい情報の報告を徹底するとともに、感染の可能性がある選手が認められた時点で、練習中止の判断をすること。その場合には、学校や借用施設等の必要と思われる機関へ報告する。
- (7) 発熱や症状（風邪の諸症状や倦怠感、息苦しさ等）があった選手は、一定期間（2週間程度を目安とする）練習の参加を控え、37.5度以上の発熱がある場合は検査の受診を検討する。
- (8) 選手本人に限らず、家族・同居人など接触のあった人物が感染もしくは感染の疑いが認められた場合には、該当選手は練習に参加しない。

## 2. 個人（選手・指導者・責任者）の衛生に関して（第1版からの変更無し）

### <出発前>

- (1) 練習のために自宅等を出発する前に検温し、体温・症状の有無等を指導者／責任者等の管理者に報告する。
- (2) 管理者は発熱者や有症状者（風邪の諸症状や倦怠感、息苦しさ等）に対し、不参加を通知する。
- (3) 練習着は毎回清潔なものを準備する。シューズ等の用具の消毒も行う。
- (4) 移動時には必ずマスクを着用する。

### <練習前>

- (1) 練習会場に入る前に検温する。  
※ 接触系の体温計は基本的に共有しない。共有する場合は都度消毒する。
- (2) 管理者は発熱者や有症状者（風邪の諸症状や倦怠感、息苦しさ等）に対し、不参加を通知する。

### <練習中>

- (1) 体調に変化を感じた場合は速やかに申し出る。
- (2) 熱中症や十分な呼吸の確保等に注意を払った上でマスクを適宜着用する。
- (3) 顔（目・鼻・口等）を触らないように注意する。
- (4) 咳やくしゃみをする際は、布等で口や鼻を覆う。
- (5) こまめな手洗いを心がける。手洗いは十分に時間をかけて行う。
- (6) 大きな声は出さず、対面で会話をしない。
- (7) 手具等は基本的に共有しない。共有する場合は都度消毒を行う。
- (8) タオルや飲み物等を共有しない。
- (9) 飲食は指定場所以外で行わず、周囲の人となるべく距離をとって対面を避けて行う。
- (10) 各自の所持品は自身で管理する。
- (11) 指導者は、対面での指導や身体に触れる指導を避ける。

### <練習後>

- (1) 体調に変化を感じた場合は速やかに申し出る。
- (2) 管理者は体調について確認を取り、体調に変化を感じた者は速やかに申し出る。
- (3) 移動時には必ずマスクを着用する。

### <帰宅後>

- (1) 体調に変化を感じた場合は指導者／責任者等の管理者に報告する。
- (2) 速やかにシャワーを浴びる。
- (3) 練習着等を洗濯する。

## 3. 施設・設備の衛生に関して（第1版からの変更無し）

- (1) 練習再開にあたって、施設の消毒・換気を行う。
- (2) 練習会場に消毒液等を設置する。
- (3) 複数の人が触れるもの（ドアノブ・音響設備・共有備品（マット・バー等））は都度消毒を行う。

- (4) 3密・接触を避けるために、できる限り更衣室の使用を控える。使用する場合には、人数を制限するほか、会話せずに速やかに済ませ、最後に消毒・換気を行う。
- (5) トイレに消毒液が設置されている場合は使用前に消毒し、使用後は便座の蓋をしめてから水を流す。
- (6) 手指を乾燥させる設備や布タオルは使用しない。使い捨てのペーパータオルが無い場合にはマイタオルを持参する。

#### 4. ソーシャルディスタンスに関して（第1版からの変更無し）

- (1) 移動のために公共交通機関を利用する場合は、周囲の人となるべく距離を空ける（感染予防の観点からは、少なくとも2mの距離を空けることが適当）。
- (2) チームメイト等と一緒に移動しない。
- (3) 選手・指導者以外の来場者（送り迎えの保護者等）に対しては、練習会場内への入室を制限するなどして、3密を避ける行動をとる。
- (4) 練習会場内の動線を計画し（入口と出口を分ける等）、接触を減らすよう努める。
- (5) 練習中・休憩中の不要な会話は極力控えるとともに、距離を取って行う。
- (6) ミーティング等は練習会場ではなく、オンライン等で行う。

#### 5. 練習段階の目安（第1版からの変更有り）

※ 別表を参照

#### 6. その他

このガイドラインに限らず、行政機関や都道府県・市区町村が発信する情報の収集に努めることをお勧めします。

参考：日本スポーツ協会

「スポーツ活動再開時の新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防について」

<https://www.japan-sports.or.jp/news/tabid92.html?itemid=4164>

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)

以上

一般社団法人日本スポーツチア&ダンス連盟（TEL：03-5315-4101／E-mail：info@jfscheer.org）

一般社団法人日本チアダンス協会（TEL：03-6230-9671／E-mail：info@jcda.jp）

一般社団法人Cheer&Dance Education（TEL：03-5216-5596／E-mail：info@cheer-edu.org）

## 5. 練習段階の目安

- ・練習段階は、政府の専門家会議が2020年5月14日に発表した、感染状況に基づく都道府県の3区分を元に設定しています。
- ・該当段階については、都道府県・市区町村の状況を踏まえて判断してください。
- ・練習計画は、「1. 練習にあたって」「2. 個人（選手・指導者・責任者）の衛生に関して」「3. 施設・設備の衛生に関して」「4. ソーシャルディスタンスに関して」を確認の上、こちらの「練習段階の目安」を参考に、団体・チームの状況に合わせて決定してください。

状態			チアリーディング								パフォーマンスシア			
区分	自 都道府県	他 都道府県	練習段階	練習内容	段階における技の実施可否							練習段階	練習内容	
					コール	モーション	ダンス	ジャンプ	タンブリング	パートナースタunts	バスケットトス			ピラミッド
【1.特定警戒】	緊急事態宣言対象	—	第1段階	練習人数：個人（人との接触を避ける）	×	○	○	○	○	×	×	×	第1段階	練習人数：個人（人との接触を避ける）
				・個人で行うことのできる練習。 ・自粛期間中の体力の低下を考慮し、無理のない範囲で短時間から行う。 ・周囲に人がいる場合には、飛沫感染を避けるため発声を伴う練習は行わない。										・個人で行うことのできる練習。 ・自粛期間中の体力の低下を考慮し、無理のない範囲で短時間から行う。 ・周囲に人がいる場合には、飛沫感染を避けるため発声を伴う練習は行わない。
【2.感染拡大注意】	緊急事態宣言対象解除 外出自粛解除	—	第2段階	練習人数：4㎡（2m×2m）を保てる人数	×	○	○	○	○	×	×	×	第2段階	練習人数：4㎡（2m×2m）を保てる人数
				・個人練習や小グループに分けたチーム練習（振り付けを合わせる練習等）。 ・自粛期間中の体力の低下を考慮し、無理のない範囲で短時間から行う。 ・距離を保ち、向き合うことの無いように行う。 ・補助を伴わないジャンプ・タンブリングの練習を開始。 ・密集や接触を避けるため、スタuntsの練習やフォーメーション移動を伴う練習は行わない。										・個人練習や小グループに分けたチーム練習（振り付けを合わせる練習等）。 ・自粛期間中の体力の低下を考慮し、無理のない範囲で短時間から行う。 ・距離を保ち、向き合うことの無いように行う。 ・密集や接触を避けるため、スタunts・リフト・パートナーリングの練習やフォーメーション移動を伴う練習は行わない。
【3.感染観察】	直近1週間の感染者数が人口10万人あたり0.5人以下	近隣他都道府県に3区分が混在	第3段階	練習人数：収容人数50%を基本とし、少人数グループを推奨	×	○	○	○	○	×	×	×	第3段階	練習人数：収容人数50%を基本とし、少人数グループを推奨
				・個人練習や小グループに分けたチーム練習（振り付けを合わせる練習等）。 ・練習時間は選手の体力レベル・環境に合わせて延ばしていく。 ・距離を保ち、向き合うことの無いように行う。 ・補助を伴わないジャンプ・タンブリングの練習を開始。 ・密集や接触を避けるため、スタuntsの練習は行わない。 ・フォーメーション移動を伴う練習も可能だが、短時間に限った練習を推奨。										・個人練習や小グループに分けたチーム練習（振り付けを合わせる練習等）。 ・距離を保ち、向き合うことの無いように行う。 ・密集や接触を避けるため、リフト・パートナーリングの練習は行わない。 ・フォーメーション移動を伴う練習も可能だが、短時間に限った練習を推奨。
【3.感染観察】	直近1週間の感染者数が人口10万人あたり0.25人以下	各都道府県が【3.感染観察】	第4段階	練習人数：収容人数50%を基本とし、少人数グループを推奨	×	○	○	○	○	×	×	×	第4段階	練習人数：収容人数50%を基本とし、少人数グループを推奨
				・ジャンプ・タンブリングは補助も可能。 ・スタunts実施中（開始から終了）にメンバーが至近距離で対面するスタuntsは禁止。 ・対面にならないスタuntsの練習は可能だが、短時間に限定すること。 ・スタuntsは習熟したのから段階を踏んで取り入れる。 ・スタuntsは固定メンバーで行い、スタunts同士の間隔は2mあける。 ・スタuntsメンバーは声を出さず、カウントをかける場合はスタuntsに関わっていないメンバーがマスク着用の上行う。 ・スタunts練習前後は消毒を徹底する。 ・ピラミッドの練習は禁止。										・リフト・パートナーリングなどの接触・対面を含む練習も可能だが、短時間に限定すること。 ・接触技はメンバーを固定することが望ましい。
【3.感染観察】	直近1週間の感染者数が人口10万人あたり0.25人以下	各都道府県が【3.感染観察】	第5段階	練習人数：収容人数50%を基本とし、少人数グループを推奨	×	○	○	○	○	○	○	×	第5段階	練習人数：収容人数50%を基本とし、少人数グループを推奨
				・ジャンプ・タンブリングは補助も可能。 ・パートナースタunts・バスケットトスを含むグループスタuntsの練習も可能だが、短時間に限定すること。 ・スタuntsは習熟したのから段階を踏んで取り入れる。 ・ジャンプ・タンブリング補助も可能。 ・スタuntsは固定メンバーで行い、スタunts同士の間隔は2mあける。 ・スタuntsメンバーは声を出さず、カウントをかける場合はスタuntsに関わっていないメンバーがマスク着用の上行う。 ・スタunts練習前後は消毒を徹底する。 ・ピラミッドの練習は禁止。										