

# 札幌大学における課外活動再開ガイドライン

[Alert Level]	①緊急事態宣言	②緊急事態宣言は解除されたが、引き続き警戒が必要な時期					③通常						
授業との関連	全て遠隔授業	全て遠隔授業	一部対面授業開始										
[トレーニングの Phase]	<b>Phase1</b>	<b>Phase2</b>	<b>Phase3</b>	<b>Phase4</b>	<b>Phase5</b>	<b>Phase6</b>	<b>Phase7</b>						
目標設定日	-	5月31日～	6月22日～	7月6日～	7月20日～	8月3日～	8月10日～						
活動内容	個人トレーニング	個人トレーニング	屋内/屋外 個人トレーニング 身体接触なし	屋内/屋外 個人トレーニング 身体接触なし	屋内/屋外 チームトレーニング 身体接触なし	屋内/屋外 チームトレーニング 身体接触あり	通常						
活動場所	自宅	自宅など	一部学内施設開放	一部学内施設開放	学内施設開放	学内施設開放	学内施設開放						
共有器機・備品使用	-	-	不可	不可	一部可	可	通常						
施設内共有人数	-	本人のみ	体育館	各コート5	体育館	各コート8	体育館	各コート10	体育館	各コート15	体育館	フルメンバー	
			サッカー場	ハーフ10	サッカー場	ハーフ15	サッカー場	ハーフ15	サッカー場	ハーフ20	サッカー場		ハーフ20
			野球場	15	野球場	20	野球場	30	野球場	40	野球場		40
			陸上競技場	1団体10人2団体まで	陸上競技場	1団体15人2団体まで	陸上競技場	1団体20人2団体まで	陸上競技場	1団体30人2団体まで	陸上競技場		1団体30人2団体まで
			第2球技場	10	第2球技場	15	第2球技場	15	第2球技場	25	第2球技場		25
			テニスコート	6	テニスコート	8	テニスコート	10	テニスコート	15	テニスコート		15
			弓道場	2	弓道場	3	弓道場	4	弓道場	5	弓道場		5
			トレ室	-	トレ室	-	トレ室	-	トレ室	-	トレ室		-
			シャワー室	-	シャワー室	-	シャワー室	-	シャワー室	-	シャワー室		-
			更衣室	-	更衣室	-	更衣室	-	更衣室	-	更衣室		-
			研修センター体育館	1団体5人2団体まで	研修センター体育館	1団体10人2団体まで	研修センター体育館	1団体15人2団体まで	研修センター体育館	1団体25人2団体まで	研修センター体育館		1団体25人2団体まで
			研修センタープール	5	研修センタープール	5	研修センタープール	10	研修センタープール	15	研修センタープール		15
			Score	-	Score	-	Score	5	Score	10	Score		10
			サークル会館	-	サークル会館	-	サークル会館	2	サークル会館	5	サークル会館		5
			プレアホール	10	プレアホール	10	プレアホール	10	プレアホール	15	プレアホール		15
			大教室	15	大教室	20	大教室	30	大教室	30	大教室		30
			中教室	10	中教室	15	中教室	15	中教室	15	中教室		15
小教室	5	小教室	5	小教室	5	小教室	10	小教室	10				
演習室	2	教室	3	教室	4	教室	5	教室	5				
指導者/マネージャー	-	-	指導なし（安全確認のみ）	指導なし（安全確認のみ）	指導/参加	指導/参加	指導/参加	指導/参加					
活動時間/編成	-	-	16時30分-21時/学生課	13時-21時/学生課	9時-21時/学生課	9時-21時/学生課	通常（体育連合会）						
活動時間/回	-	-	1時間	1時間	1.5時間	2時間	通常						
ミーティング	可（要申請・30分程度・人数制限あり・指導者同席・3密回避が可能な場所）						通常						



6月19日現在

## 各Phaseに沿った行動指針

### 【Phase3】

- ・練習参加を強制することはしない。
- ・一定の距離を保ち、会話は控える。（静粛な環境に努める）
- ・活動前後は「3密」を避けるとともに、手洗い、うがいに努めること。
- ・屋内の場合は30分に1度10分程度の換気をする。
- ・サークル会館の利用は禁止する。物品、用具の出し入れのみ入館を認める。

### 【Phase4】

- ・練習参加を強制することはしない。
- ・一定の距離を保ち、会話は極力控える。（静粛な環境に努める）
- ・活動前後は「3密」を避けるとともに、手洗い、うがいに努めること。
- ・屋内の場合は30分に1度10分程度の換気をする。
- ・サークル会館の利用は禁止する。物品、用具の出し入れのみ入館を認める。

### 【Phase5】

- ・練習参加を強制することはしない。
- ・グループでの同メニューを認めるが、接触を伴うメニューは行わない。
- ・一定の距離を保つ。
- ・活動前後は「3密」を避けるとともに、手洗い、うがいに努めること。
- ・屋内の場合は30分に1度10分程度の換気をする。

### 【Phase6】

- ・練習参加を強制することはしない。
- ・感染拡大に最大限注意して実施。

### <各Phase共通事項>

#### 毎日の体調確認を徹底する

- (1) 体温チェック
  - ①平熱を超える発熱はないか
- (2) 体調チェック
  - ①咳や喉の痛みはないか？
  - ②だるさ（倦怠感）や息苦しさはないか？
  - ③嗅覚、味覚に異常はないか？
  - ④身体が重く感じる、疲れやすい等の症状はないか？

#### 感染予防のための基本的な対応を徹底する

- (1) 十分な距離の確保
  - ※少なくとも2mの距離をあける
- (2) マスクの着用
  - ※ただし、運動中は熱中症の恐れがあるため外す
- (3) 手洗いと消毒の実施
- (4) 水分・塩分の補給
- (5) 回し飲みはしない

## 備考

- ・本ガイドラインに示す目標設定日はあくまでも目安であり、感染状況次第では前後することがある。
- ・感染状況次第では、前の活動レベルに戻ることもあり得る。
- ・プロスポーツ、各種連盟、協会の取組を参考に本ガイドラインは随時更新する。
- ・学外施設を利用する場合は、本ガイドラインを遵守するほか、施設管理者等の定めに従う。
- ・**対外（練習）試合は当分の間、禁止とする。**
- ・**連盟、協会の判断により、大会が実施される場合は、課外活動支援室に相談すること。**
- ・**指導者は健康状況チェック及び行動履歴確認の指導をする。**
- ・競技によって特性が異なるため、本ガイドラインに加えて、部独自のガイドライン（留意事項）の作成・提出を求める。
- ・本ガイドラインから逸脱する行動を確認した場合は、練習停止や施設開放の中止を行う場合がある。

( )部\_各Phaseに沿った行動指針

**【Phase3】**

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

**【Phase4】**

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

**【Phase5】**

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

**【Phase6】**

- ・
- ・

**<各Phase共通事項>**

毎日の体調確認を徹底する

- (1) 体温チェック
  - ①平熱を超える発熱はないか
- (2) 体調チェック
  - ①咳や喉の痛みはないか？
  - ②だるさ（倦怠感）や息苦しさはないか？
  - ③嗅覚、味覚に異常はないか？
  - ④身体が重く感じる、疲れやすい等の症状はないか？

感染予防のための基本的な対応を徹底する

- (1) 十分な距離の確保
  - ※少なくとも2mの距離をあける
- (2) マスクの着用
  - ※ただし、運動中は熱中症の恐れがあるため外す
- (3) 手洗いと消毒の実施
- (4) 水分・塩分の補給
- (5) 回し飲みはしない

**備考**

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・