

課外活動再開に向けて

～ ガイドライン 細則 ～

スポーツセンター

学内登校ルールについて

- ▶ 自宅等で必ず検温してください。体温が37.5℃以上または風邪の症状のある学生は無理に登校せず自宅等で静養してください。
- ▶ 必ずマスクを着用してください。
- ▶ 学内開放日のガイドラインに沿って入校してください
 - ▶ 正門から入構する
 - ▶ 学生会館ラウンジで検温、手指消毒を行う（37.5℃以上の熱のある学生は、その場に待機し、職員の指示に従う）
 - ▶ MicrosoftFormsのQRコードを読み込み登校、下校の登録を必ず行ってください。
 - ▶ 東西門はセキュリティ上閉鎖します。
- ▶ 学内開放日は、曜日によって学年が指定されています。クラブ活動の申請をした日については、学年関係なく入校の許可をします。
- ▶ 学内開放日は、開放している施設が限られていますので、クラブで使用する施設（申請済み）以外の施設には立ち入り禁止です。

施設使用について（練習を行うにあたり）

- ▶ 施設使用に際して一番大事なことは
 - 「3密」「密閉・密集・密接」を回避すること
 - ソーシャルディスタンスを保つこと
 - 換気、通気、を行う
- ▶ 自分自身が以上のことを十分に注意して、使用してください
- ◆ 大学の施設、または大学が指定した施設で活動する（トレーニング室・防音室などの使用は不可とする）。事前に申請した施設のみ、利用を許可します。事前に申請していない場合は、立ち入りを認めません
- ◆ 練習での施設使用に際して、使用施設が限定されますので、必ず活動前に申請をしてください
- ◆ 更衣について
 - ◆ 1号館113教室、クラブハウス会議室、6号館更衣室を使うようにしてください。
- ◆ 練習場所について
 - ◆ グラウンド・体育館・天王ダムテニスコート・6号館（2Fエアロビ室、3F多目的室）
 - ◆ クラブハウス部室・和室・教室（申請）

練習上の注意事項（細則）

スポーツ庁より

- ▶ 十分な距離の確保
 - ▶ 運動・スポーツの種類に関わらず、運動・スポーツをしていない間も含め、感染予防の観点から、周囲の人となるべく距離（※）を空けること。
 - ▶ 強度が高い運動・スポーツの場合は、呼気が激しくなるため、より一層距離を空けること
 - ▶ （※）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である。
- ▶ 毎日の検温及び練習前の検温の必修化（顧問や指導者の下クラブごとに責任をもつ）。
- ▶ 位置取り：走る・歩く運動・スポーツにおいて、前の人呼気の影響を避けるため、可能であれば、前後一直線に並ぶのではなく、並走する、あるいは斜めの後方に位置取ること
- ▶ 屋内施設は、密閉空間をとらないよう、必ず換気を行う
- ▶ 運動・スポーツ中に、唾や痰をはくことは行わないこと
- ▶ ボトル・タオルを共有しないこと
- ▶ 練習道具の消毒（事前及び事後）
- ▶ 大きな声を出しての練習およびアドバイス、応援は避けること
- ▶ ハイタッチやエアタッチなど、直接の接触を避けること

その他の注意事項

スポーツ庁より

- ▶ 練習時間以外のマスクの着用。
- ▶ 活動終了後は、速やかに帰宅すること。
- ▶ 行動記録をつける（濃厚接触者の特定のため）
- ▶ こまめな手洗い、アルコール等による手指の消毒を行う（活動中も適宜手洗いを実施）
- ▶ マスクについて、特に外気を取り込みにくいN95などのマスクを着用して運動やスポーツを行った場合、十分な呼吸ができずに人体に影響を及ぼす可能性があることに注意すること。