

# (株) WING DANCE PROMOTION スタジオ使用再開に向けたガイドライン

## 1. 練習再開にあたって

- (1) 練習の再開にあたっては、大前提として、スタジオのある新宿区のガイドラインの方針に従う。
- (2) 自粛生活後の体力低下の懸念なども踏まえ、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、練習に参加した個人の情報(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、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) 指導者・責任者へ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と思われる時点で、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)があった場合、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) 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、練習に参加しない。

## 2. 個人(メンバー・指導者・責任者)の衛生に関して

### <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・症状の有無等を確認する。発熱者や有症状者(風邪の諸症状や倦怠感、息苦しさ等)がある場合、不参加とする。
- (2) 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。
- (3) 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。非接触体温計でスタッフが行う。
- (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) アルコール消毒をして入室する。

### <練習中>

- (1) 更衣を済ませたら手洗いうがいを行う。
- (2) マスクの利用有無に関しては運動中の熱中症や十分な呼吸の確保の面から外して良い。  
  
※マスクを外した際に使用する入れ物をご用意ください。必ず名前を明記し、表裏がわかるようにご家庭で工夫するようお願い致します。
- (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) 大きな声は出さず、対面で会話をしない。
- (6) 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。
- (7) タオルや飲み物等を共有しない。
- (8) 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。
- (9) 各自の所持品は自身で管理する。
- (10) 指導者は、対面での指導や身体に触れる指導を避ける。
- (11) 体調に変化を感じた場合は速やかに申し出る。

### <練習後>

- (1) アルコール消毒をして退室する。
- (2) 体調に変化を感じた場合は速やかに申し出る。
- (3) 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。

### <帰宅中と帰宅後>

- (1) 移動時には必ずマスクを着用する。
- (2) 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。
- (3) 速やかにシャワーを浴びる。
- (4) 練習着等を洗濯する。

## 3. 施設・設備の衛生に関して

- (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) トイレの使用前にはアルコール消毒を行い、使用後は便座の蓋をしめてから水を流す。必ず石けんを使用し、手洗いをする。
- (6) 手指を乾燥させる設備や布タオルは使用しない。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**

- (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し、3密を避ける行動をとる。
- (4) 練習会場内の動線を計画し(入室と退室の時間を分ける等)、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.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。

以上

#### 参考

※東京都感染拡大防止ガイドライン <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1007942/1007968.html>

※CJ ガイドライン [jfscheer.org/wordpress/wp-content/uploads/2020\\_guideline\\_29-May.pdf](https://jfscheer.org/wordpress/wp-content/uploads/2020_guideline_29-May.pdf)

※USA ガイドライン [www.usa-j.jp/usa/uploads/sites/2/2020/05/チアリーディング練習際に向けたガイドライン.pdf](http://www.usa-j.jp/usa/uploads/sites/2/2020/05/チアリーディング練習際に向けたガイドライン.pdf)

※JCDA ガイドライン <https://www.jcda.jp/assets/doc/2020/20200529Guidelines.pdf>

