

2020.9.22

すぎなみスポーツアカデミー

No.2

主催 | 杉並区 主管 | 公益財団法人杉並区スポーツ振興財団

スポーツドクターから学ぶ 地域スポーツ with コロナ vol.2

実技編 I 球技【サッカー】

講座の趣旨

コロナ禍でスポーツを安全に楽しく継続するために、実践で役立つ基礎知識を実技に交えて専門家から学ぶ。



むらい けんじ
講師：村井 謙治

むらい浜田山クリニック院長
日本感染症学会感染症専門医



講師：FC 東京普及部
コーチ宮本 貴史 他

実施日時

日時：令和2年9月22日
(火・祝)
13:00~14:30

場所：高円寺体育館

1 スポーツと感染症【村井先生】

感染症は集団生活・集団行動などの大会や遠征（野外、海外を含む）では避けて通れないもの。新型コロナウイルス感染症は、咳、くしゃみ、会話など飛沫感染により拡大している。

① 症状

・発熱、咳嗽（せき、たんなど）、倦怠感や体の痛み呼吸苦、下痢、味覚障害、嗅覚障害

※無症状者からの感染もあり得る。

② 予防策

- ・調子が悪い時は家で過ごす。
- ・可能な限り、用具類などは自分自身のものを用意する。（タオルなども）
- ・ヒトとヒトとの距離をとり、プレイヤー同士が6フィート（1.8m）の間隔をあける。
- ・マスクを着用する。
- ・練習、試合で用具を共有する場合、使用する前後で手洗い、消毒をする。
- ・不調を感じたらコーチやスタッフに申し出る。
- ・ハイタッチはしない。
- ・十分な休養をとり、睡眠、栄養バランス、メンタルを整える。

2 現場における対策【FC 東京】

新型コロナ感染拡大防止の為、教室を実施出来なかったため、メンタルや体力の低下が見られる中、再開にあたり4段階に分けての指導内容を設定。1段階目では子どもの体力の回復から始め、4段階目での試合実施を目指す。

① 教室開始前と終了後

- ・「体温チェック表」と「行動記録表」を作成し、スクール再開前にアプリで保護者の皆様へ連絡を行い、活用をお願いする。
- ・開始前に非接触型体温計で検温を実施。
- ・各自の飲み物、荷物は一定の間隔で置くように指導。
- ・開始前、終了後に手洗いとうがいを実施。

②教室開催時

- ・トレーニングの説明や待機時には生徒同士の距離を確保。
- ・トレーニングの説明を簡潔に行い、同じ場所にとどまる時間を少なくする。
- ・ビブス（ゼッケン）の使い回しは行わない。

③その他

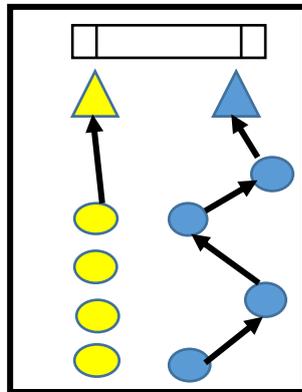
- ・ロッカールームの使用は禁止。
- ・集合や解散時は大勢で密にならないように、一方通行ですれ違わないように対処。

3 実技から学ぶ対応策

ボールは密を避ける為に取りに来させず、必ず一人一人に渡すようにする。

① コーチの立ち位置とトレーニングメニュー

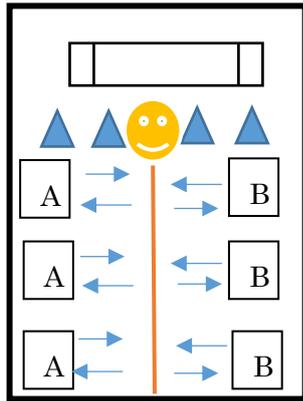
- ・コーチの立ち位置は全体が見わたせるゴール前。
- ・コーチが複数いる時は役割分担を決めて指導。
- ・アシスタントコーチとの連携で密を作らないように選手に指示を出す。
- ・全体を把握するコーチと指示を出すコーチとの役割分担を行い、話すのは指示を出すコーチのみとする。



【コーンを狙うシュート練習】

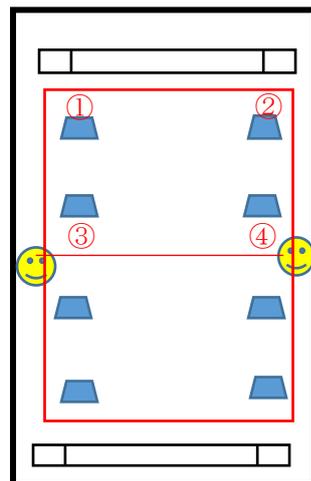
◎黄色：コーンに向けて一人ずつシュートする練習をすると、並んでいる時に会話をしたり、最初は距離をあけて並んでいても自然と距離が縮まり密になる。

◎青：最後尾からパスを回し、最後にコーンに近い人がシュートを打つスタイルにすると、パスやドリブルで全員が動くため、待ち時間も密にならない。



【ウォーミングアップ・ドリブル練習】

- ◎ボールをもったまま走る、スキップ、サイドステップをして、中央の赤いラインで折り返す。これをA、B両方向から同時に行うと、折り返しの時に密になる。
- ◎AとBのタイミングをずらしてスタートさせると更に密を避けたプログラムになる。
- Aが赤い線まで来たらBをスタートさせる。
- ◎コーチはライン上の端に立つと全体が見渡せる
- ◎コーチが2人いる場合は、ライン上の両端に立ち、一人は全体指示、もう一人は密になっているところがないかをチェックするなど、役割を分担する。



【ゲーム形式の練習】

- ◎試合コートの四隅に、マーカーを置いて並ばせ、マーカーに番号をつける。番号を呼ばれたマーカーの人が前へ出て試合。
- ◎マーカーの色を変えて色で指示を出してもいい。(低学年はこの方法がいい)
- ◎マーカーで区別するのではなく、番号入りのビブスを選手が着用し、その番号で指示を出してもいい。
- ◎参加人数によってマーカーの数を増やして、密の状態にならないようにする。

② アイテムで密を防ぐ

- ・カラーコーン、マーカー、バーを活用していつもの練習方法をアレンジする。
- ・ビブスの色や番号を活用して指示の伝え方を工夫する。

4 質問に対する回答

Q 練習中、子ども達のマスク着用は必要か？

A 子供たちの着用は自由、指導者は必ず着用するようにしています。