

地域スポーツ with コロナ vol. 3

実技編 I 球技【バレーボール】

時間 : 18:30~20:00

会場 : 荻窪体育館

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、実践に役立つ基礎知識を実技を交えて専門家から学ぶ。



講師 : 小林 真澄

TMG あさか医療センター
日本感染症学会感染症専門医



講師 : 吉田 清司

F.C.東京
バレーボールチーム
副部長兼総監督

1 新型コロナウイルスの基礎知識 (小林先生)

コロナウイルスとは・・・人畜共通感染のウイルス。

感染経路 ①飛沫感染 ②接触感染 ③エアロゾル

エアロゾルとは・・・非常に小さな滴（5マイクロメートル以下）のことを呼び、換気の悪い室内では、空気中に長時間存在する可能性がある。また、気管挿管など特殊な医療行為・処置に伴って起こる。人が密集したり、換気の悪い屋内などでも生じる可能性があり注意が必要。しかしながら、エアロゾル感染についてはまだ分かっていないことが多く、今後の研究が待たれる。

①症状など臨床所見

よくある症状：発熱、咳、倦怠感、息切れ、のどの痛み、頭痛、味覚・嗅覚の異常（医療現場ではこの症状が出るとコロナを疑う。）

②重篤な症状

呼吸が苦しい、胸の痛み。8割が軽症だが、突然症状が悪化することがある。

③ 感染対策のポイント

100%の安全、安心はない。大変嫌らしいウイルスで、無症状の人からうつり、発症の2日前からうつる。⇒こんなウイルスは今までない。

<3 密を避ける>今のところこれしかない！

2 競技現場（Vリーグ）における実際に行っている対策（吉田総監督）

①健康・体調チェックと ONETAPSPORTS の導入。

ONETAPSPORTS とは、選手の体調、トレーニング記録、ケガの履歴などを全て一括して管理、把握するために開発されたクラウドサービス。

②手指消毒

バレーボールはこれが大切！子どもたちに指導する時は、ばい菌をケチャップに例え、ケチャップの付いた手でボールを触るとボールは赤くなってしまいます。だから手洗いが必要なんだと話している。

③接触感染予防

頻繁に触れるボール、ネット、アンテナ、スマホ、ドアノブ、照明スイッチ、キーボード、蛇口、電話機などを消毒。

④試合会場のゾーニング

(1)競技関係、(2)大会運営スタッフ&プレス、(3)お客様エリアの3つのゾーンに分け、選手は(1)から極力出ないようにする。

日本バレーボール協会の活動再開推奨メニュー（フェーズ1~5）

フェーズ1（個人トレーニング、ホームトレーニングや野外でのランニング中心）

フェーズ2（小グループ2名~6名以下の活動さお開:屋外/屋内）

フェーズ3（中グループ10名以下、屋内活動）

フェーズ4（チーム全体での活動再開:屋内活動）

フェーズ5（通常練習及び大会への参加）

各フェーズを1~2週間程度実施し、感染リスクやケガが無いことを確認



したうえで、次のフェーズにすすむ。

3 現場で行なっている対策について医師からのフォロー（小林先生）

更衣室や昼食時間の密に気を付ける。先日発表された報道によると前にいる人よりも横にいる人からの飛沫量が多いことがわかった。感染症対策の基本は手指衛生に始まり手指衛生に終わる。できれば携帯スプレーを各自持つ。

4 競技種目講師による対策の説明（吉田総監督）

①予防策 飛沫感染予防はソーシャルディスタンスが確保できない場合、マスク着用が推奨。ネックウォーマー、ネックガードなどを上手く着用するとマスク代わりになる。接感染予防は、顔を触らない、手指衛生が最も重要。

②練習時 体調チェックシートに記入。ボトル・タオルの共有禁止。ボール用のかごを2つ用意し消毒済みと、使用済みに分ける。ボールをくるくる手の上で回しながら消毒スプレーを吹きかける。フルコンタクトの競技と違い、バレーボールはフォーメーションが徹底されていれば接触は避けられる。

5 質疑応答

Q：手指消毒は、石鹸と、アルコール両方した方が有効か？

A：（小林先生）どちらかでもよい。病院だと目に見える汚れは流水手洗い。目に見えないウイルスはアルコールでしっかり消毒。感染対策は「自分の身は自分で守る」

Q：バレーボールはアルコール消毒しても大丈夫か？

A：（吉田総監督）ボールのメーカーからは痛みが早いと言われるが、お金はかかってもらわなくてはいけないと思う。

Q:ホイッスルの使用については？

A：（吉田総監督）Vリーグの審判は普通のホイッスルを使っているが、現場では飛沫の飛ばない電子ホイッスルを使ってほしい。

Q:練習人数が多いと触るところも違い、ボール、ネット、様々な所を手袋をして消毒しているが大丈夫か？

A：（小林先生）大丈夫か？と言われると大丈夫ではない。手袋は自分の身を守るが、袋についた物は又どこかに行く。医療者は1回1回手袋を外しアルコール消毒する。データが出ているわけではないが、ボールや床からの接触感染は低いのではないかと。むしろ、人が多く触るスイッチやドアノブの方が高い。手袋は間違いではないが、安全ですとは言いきれない。

Q:冬に向かって感染者が多くなると言われているが先生のお考えは？

A：（小林先生）まだわからない。湿度が60%から30%に減ると感染率が2倍に上がるというデータが出ている。コロナは未知の部分がたくさんあるので、今の時点では誰も言えないと思う。

Q:FC東京の体調チェックシートの中で、大会運営側としてここにチェックが付いたら参加はダメという項目があるか？

A：（吉田総監督）1つでもチェックが入ったら選手には練習を休ませる。ただ、アレルギーや喘息の持病のある人も多いので、ラインをどこに引くか日々ジレンマを抱えている。以前、濃厚接触者の可能性にある人と選手がいたこと



で、遠方のチームとの練習試合を中止にしたことがある。厳しすぎたと思うこともあるが、最悪の事態は避けたい。とにかく感染者を出さないように、今日まで手探りでやってきた。私たちも小林先生に伺いたい。

A: (小林先生) チェックシートを作成して、その中に1つでもチェックがあったらだめだと思う。確かに花粉症や咳喘息はラインは引けない。先日、知人の医師の話で、患者のアレルギー検査して、咳が出ていたが結果はコロナだったということがある。ケースバイケースではあるが、ラインは引けない。

Q: 子どもが風邪を引いて熱が出た。もしコロナだったら濃厚接触になるのか？

A: (小林先生) 子どもがコロナ感染という可能性は低いが、心配なら経過をみるという点で2日くらい休んだ方が良いと思う。2日くらいみれば、ただの風邪か、あるいはまわりの状況からコロナも否定できないかもしれない。

6 講師の方からメッセージ

(小林先生)

私たち医師もそうだが、コロナウイルス感染症はわからないことが一杯ある。だからと言って家にいればいいのか、という事ではなく、スポーツや運動は免疫力をアップさせる大事な効果があるので、運動・スポーツの再開、そしてぜひ継続してほしい。

(吉田総監督)

私は岩手県出身で、岩手は最後まで感染者が0で帰省も田舎の家族を思うと難しかった。感染した人を悪いんだと思う人が世間には多い。

チームに感染者が出たとしてもその人を悪人扱いするのではなく、体調の悪い人は躊躇なく休ませる。「人に迷惑をかけてはいけない」ではなく

「人は失敗するものだから、許す心を持ちましょう！」という寛容さを持ってほしい。