

地域スポーツ with コロナ vol. 4

実技編 I 球技【野球】**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。

**講師：阿部 克俊**

社会福祉法人 康和会
久我山病院
呼吸器内科医師

**講師：石田 和之**

株式会社 読売巨人軍
野球振興部 アカデミー事務局
主任 事務局長

実施日時

日時：令和2年11月16日(金)
18:30~20:00

場所：上井草スポーツセンター
アリーナ

1 スポーツと感染症【阿部先生】**(1) コロナウイルスについて分かっていること。**

○感染経路

基本的には飛沫感染（そのほか、特殊な状況下でエアロゾル、接触感染がある。）

○潜伏期間

1～14日（基本的には4～5日で発症）

○検査方法

PCR検査、抗原検査、抗体検査（これ以外ない）

○感染可能期間

-2～10日程度（発症前の前日、前々日からうつす可能性がある。
症状がない方からうつす可能性がある。）

- ・100%感染症を持ち込まないというのは不可能。0リスクは不可能
- ・熱が出た人は1週間でウイルスをうつさなくなる。

(2) コロナウイルスで分からないこと。

- ・無症状がどれだけいるのかわからない4割～8割とも言われる。
- ・なぜ重症化するのかわからない（最大のリスクは年齢。70代、80代はリスクが高い。）
- ・治療法、後遺症、予防法についてもわからない。
- ・収束の方法もわからない。

(3) 子どもの話

- ・子どものコロナは本当に少ないのか？
無症性の方が多い。日本においても20歳未満の感染者は割合も少ない。
- ・子どもが流行を広げているのか？
学校内で広まった事例は少ない。家庭内での感染が多い。

(4) マスクの効果

- ・どんな素材でも効果はある。マスクとしてある程度覆えばいい。
- ・バンダナ、布で覆うだけでは意味がない。
- ・マウスシールドは飛沫を防ぐということについては意味がない。
- ・マスクの主な目的はウイルスの飛沫を減らすこと。

2 現場における対策【ジャイアンツアカデミー石田事務局長】

(1) 少年野球の現場での感染要望対策

- ・入場時に体温・体調チェック（自己申告）、手指の消毒をする。
- ・マスクは外してもよい（熱中症予防のため）
- ・密集しないように集合する。
- ・個人の道具はまとめて置かず、各自練習場所へ持って移動する。
- ・大声は禁止する。
- ・バッティング終了時に手指の消毒をする。
- ・ヘルメットは使用するたびに消毒をする。
- ・終了時に手指消毒をする。
- ・終了後にバットなど道具の消毒をする。
- ・コーチは毎日体温、体調チェックをする。
- ・荷物運搬車は原則2名で運航（以前は4、5名）
- ・要請があれば施設、自治体等に参加者リストを提出する。
- ・屋内施設は利用人数制限を厳守する。
- ・密集を避けるため雨宿りはしない、雨なら早めに打ち切りにする。
- ・コーチは笛を使用しないで電子ホイッスルを使用する。
- ・子どものからだに触れるのは必要最小限とする

(2) コロナ前とコロナ後で変わったこと。

○準備体操

コロナ前の準備体操は自由に集合していたが今は足元にマーカーを置いて距離をとる

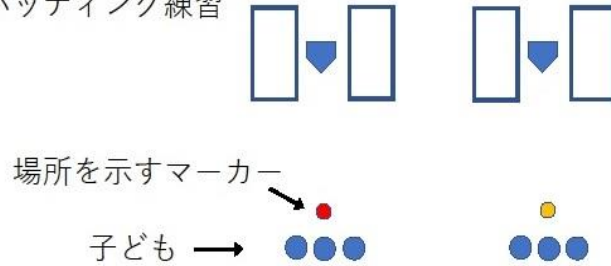


○練習の形態

コロナ前

- 1つの練習場所に数名ずつ分かれ、順に打つ
- 打つ場所から3mほど後ろにマーカ―を置く
- 全員マーカ―の位置で待つ
- 個人の道具、水筒などはまとめて置く

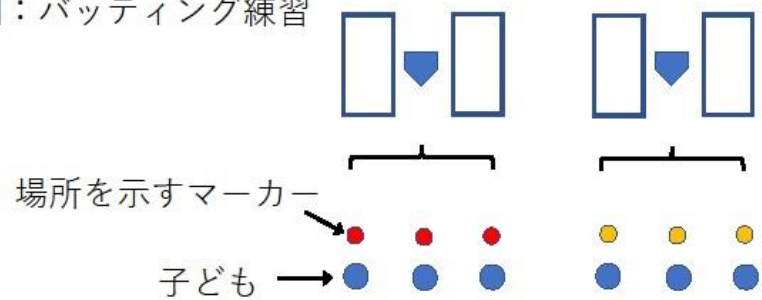
例：バッティング練習



コロナ後

- 1つの練習場所に数名ずつ分かれ、順に打つ
- 横に2mほど空けて、人数分マーカ―を置く
- 1つのマーカ―に1人ずつ待つ
- 個人の道具、水筒などはそれぞれの場所に置く

例：バッティング練習



3 質疑応答

Q①エアロゾル感染とマスクについて、普通のマスクだとウィルスが入って来るのか。効果的なマスクがあるのか。

②実際野球をして円陣を組んではいけないとのこと、指導者はマスクをしている円陣をしていい環境づくりにはどうしたらよいか。

A 阿部先生

①エアロゾルに関して N95 という高性能のマスクがある。サージカルマスク、布マスクは透過率が低い、マスクそのものは防止、防御が目的ではなく拡散を広げるのを防ぐ事が最大の目的。必ずしも N95 をつける必要はない。どんなマスクでもよいのできちっとマスクをつければ十分。エアロゾルは特殊な環境で起こるものである。スポーツに関しては特に気にしなくても。

②たしかに円陣というのは非常に密接・密集する行為となる。大声をだす行為は飛沫感染のリスクになる。一番大切なことは換気。空気の流れを作る。風が吹いている事や一定の場所にファンを置くのがよいのでは。

Q 子どもたちは円陣にこだわる。子どもたちは座らして大人が立てば大丈夫では上に向かって喋ればリスクが減り円陣出来るのでは。

A 阿部先生

リスクとしては子どもたちが座って指導者が立つよりは全員座ったほうが良い。飛沫というのは上から落ちていくので全員で座ったほうが良い。

大声がいけないわけではない。近くにいて大声をだすのがリスク。

屋外で一定の距離が取れていればそこまで気にする必要はない。

Q 社会人の野球で審判をしているがマスクをつけたままプレーをしている人がいた。守備、走塁のときにはずしてもいいのか、熱中症の心配もある。

A 阿部先生

マスクをするのはコロナにかからないようにするためではなく、うつさないためのエチケット。うつるリスクは食事や会食の方が高い。野球というスポーツではそこまでリスクはない。

Q 道具の消毒、ヘルメットの消毒について素材が痛むのでアルコール消毒出来ない。どうすればよいか。

A 石田先生

自分たちが用意しているものは痛むのは仕方がないということでアルコール消毒を優先している。

阿部先生

コロナウイルス自体は普通のウイルスで簡単に不活化する。洗剤でもアルコールでも次亜塩素酸でも消毒自体はなんでもよい。使い勝手のよいものを使えば良い。

Q ボールなどにウィルスは72時間くっついていられるといわれるが、72時間の根拠は。

A 阿部先生

論文がでていて、素材によってウィルスの生存期間が違う。プラスチック、布、紙などでプラスチックが一番長くて96時間、紙が一番短い。それが世の中に広まった。時間を置くというのが一番簡単にウィルスを不活化する方法。

ウィルスは口や鼻から入る。手につくぶんは、手指消毒をしっかりとすれば問題ない。

4 先生からの一言

阿部先生

現在、自粛の弊害で動かなくなり活動量が落ちている方が多い。自粛も必要だがこの状況は一時的ではない、この状況のなかでスポーツというのは活動力をあげるために必要、ぜひ自粛せず出来ることを出来る範囲で続けて欲しい。

石田先生

コロナをきっかけに子どもたちも自分の体調を気にするようになった。本当であれば自分の体調を知ることは以前から必要だったので、意識が高まったことはプラスになった。

