

## アイスホッケー活動再開に向けた北海道ローカルルール

### 1 はじめに

新型コロナウイルス(COVID-19)感染拡大に伴い、アイスホッケーを含む全てのスポーツ活動が自粛となっています。コンタクトスポーツであるアイスホッケーは、ボディチェックなどの密な身体接触があり、仮に一人の選手やスタッフが、コロナウイルスに感染していた場合、プレーヤー全員が濃厚接触者となり、隔離と検査が必要になってしまいます。

北海道では、6月1日に特定警戒都道府県指定が解除されました。解除に伴い、制限なく元のようにアイスホッケーが再開できるまでには、困難な道のりがあります。安全に活動を再開するために、WHO(世界保健機構)やIIHF(国際アイスホッケー連盟)による提言、日本スポーツ協会、日本障害者スポーツ協会作成の「スポーツイベント再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」を踏まえ、スポーツ再開が選手、選手の家族、関係者、地域社会における感染拡大につながらないことを目的に、より具体的な北海道アイスホッケーローカルルールを作成します。

(活動再開にあたっては、北海道、市町村の方針に従うことが大前提です。学校部活動の場合、学校の方針に従ってください。)

### 2 活動の再開

新型コロナウイルスは発症する2日前の症状のない方からも感染する可能性があります。普段から感染しないために、換気の悪い密閉空間、多くの人が密集している密集場所、近い距離での会話や発声が行われる密接場面、これらのいわゆる三つの密を回避するとともに、身体的距離の確保やマスクの着用、手指衛生などの基本的な感染対策を継続し、新型コロナウイルスを想定した北海道が示した「新しい生活様式」を積極的に取り入れてください。

現場スタッフや指導者は、再開の前に感染予防対策を立てる必要があります。予防対策を①準備するもの ②行動の注意点、③アイスリンク活動と分けて説明します。

#### ① 準備するもの

- ヘルスチェックシート(具体的な項目を書いた方がよい)の作成(家で健康チェック)、資料3練習開始前に提出):
  - \* 体調が良くない場合(例:発熱、咳、咽頭痛などの症状がある場合)や同居家族や身近な知人に感染症が疑われている方がいる場合は練習参加を見合わせる
  - \* 練習開始前にも現場で体温チェックや手洗いを行う
- 練習記録作成(グループ分けしたメンバーの記録など):チームに感染者がでた場合、感染経路の追跡等に必要、セット練習のメンバーは固定する
- 北海道コロナ通知システムの利用:  
<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/kz/kks/coronaalertsystm.htm>
- 手洗い場の確保:石鹸(ポンプ型が望ましい)を用意。手洗いを30秒以上行うよう掲示、もしくは周知をする。

- クラブハウス、更衣室などの使用一時停止：自宅で着替える習慣
- チームで手指消毒剤を準備：トレーニング前後に環境や器具（複数の関係者が触れると考えられるドアノブ、ロッカーの取手、テーブル、椅子等）を 0.05%次亜塩素酸ナトリウムあるいは70%以上のアルコールを用いて消毒し、こまめに換気
- チームで体温計、マスク：体温計は非接触性タイプが望ましい。マスクがなければスタッフはもとより選手も練習参加させない。フェイスシールド装着やアクリル板で受付を行う

## ② 行動で注意する点（ルール作成、教育など）

- 人と人の距離を空ける（1～2m）
  - \* 選手やスタッフのみならず、保護者も離れた場所で、他の保護者の方々と距離（2m以上）をとり、常にマスクを着用し、大声での声援や会話は控える。
  - \* WHO の定義では、1m 以内に 15 分以上いると濃厚接触者になります。
- 車の相乗りをしない
  - \* アイスホッケーの現状を考えれば、移動問題は重要です。やむを得ない場合、上記危険性を理解した上で、父母に同意を得る必要があります
- 手洗いをしっかり行う
- 咳エチケット、マスク着用
  - \* 運動時マスク着用は現場で判断する。マスク着用で十分な呼吸ができないことによる低酸素症や熱中症などには留意してください。
- 握手、抱きつかない、密集しない

## ③ アイスリンク活動

リンクは、屋内であり換気が悪ければ使用は一時停止する。原則として、換気や消毒対策（スタッフが練習と練習の合間の清掃や消毒作業をしっかり実施する）していれば使用可能とする。

- 選手とスタッフが会場に到着した時点で、実施可能な検査による体調チェックを行う
- ベンチの入り口は一方通行にして、選手が重ならないようにする
- 観客は可能な限り制限する
- 選手はスケートを除き完全に防具を装着した状態でリンクに到着する
- 各練習終了後に、ヘルメット、スティックおよびスケートを消毒する
- 各練習終了後に、衣類を洗淨する
- 咳とくしゃみのエチケットを徹底
- ツバ、たん吐き禁止
- ドリンク、タオルを共有しない
- フルフェイスバイザーを装着することを検討する
- 練習中もソーシャルディスタンスを確保する
- コンタクトプレーを伴う活動は、当面の間禁止。

- その他、チーム毎のルール作成
  - 例)氷上で集合する回数を減らす
    - ベンチに座る場合、距離を空ける
    - 得点後に集まらない
    - グローブやエルボーでのタッチは認める

上述の感染防止策を講じたうえで、アイスホッケーを再開します。必要であれば、練習開始の前に感染予防対策に関して、父母から同意書を得ることも重要です。北海道、市町村や教育委員会、学校の方針を理解し無理な計画をたててはいけません。

感染者減少と共に段階的に制限も緩和されていきます。それに並行して、練習内容の制限も段階的に緩和されていき、コンタクトプレーも許可されていきます。都市間や道外との移動制限も緩和されてきたら、人間の移動も可能になり、厳密な対策を施した後に試合ができる環境が整います。

### 3 段階的活動再開

安全なアイスホッケー再開のためには、段階的な復帰が必須です。非常事態宣言が終了してもすぐ感染が治るわけではありません。慎重に再開するためには、社会の感染危険度に合わせ、レベル5から1までに分けて段階的にアイスホッケーを再開します。

万が一、新規感染者数が増え再度規制が強まった場合、レベルを前の段階に戻す必要もありえます。

#### レベル5-最高警戒レベル

チーム活動	禁止
トレーニング単位	個人
トレーニング内容	体カトレーニング、個人による基礎技術練習
衛生条件	ソーシャルディスタンス要、マスク要 リンク使用不可
期間	非常事態宣言期間

---

#### レベル4-高警戒レベル

チーム活動	10名程度
トレーニング単位	グループ
トレーニング内容	体カトレーニング、相手をつけない少人数基礎技術練習 氷上トレーニング、相手をつけない少人数基礎技術練習
衛生条件	ソーシャルディスタンス要、マスク要・場合により非着用 リンク更衣室使用不可
期間	学校再開～2週間

---

#### レベル3-中警戒レベル

チーム活動	50名以下
トレーニング単位	チーム単位
トレーニング内容	体カトレーニング、相手をつけないチーム単位練習 氷上トレーニング、相手をつけないチーム単位練習
衛生条件	ソーシャルディスタンス要、マスク要・場合により非着用 リンク更衣室使用不可
期間	2週間

---

#### レベル2-低警戒レベル

チーム活動	100名以下
トレーニング単位	チーム単位
トレーニング内容	体カトレーニング、相手をつけたチーム単位練習 氷上トレーニング、相手をつけたチーム単位練習 コンタクトはまだ禁止
衛生条件	ソーシャルディスタンス要、マスク要・場合により非着用 リンク更衣室使用不可
期間	2週間

---

#### レベル1-予防警戒レベル

チーム活動	任意
トレーニング単位	任意
トレーニング内容	コンタクトを含めた全ての練習及びトレーニング
衛生条件	ソーシャルディスタンス不要、マスク任意 リンク更衣室使用可 都市間の移動制限が解除されれば、対外試合可

#### 4 その他

安全にアイスホッケーを再開する初期は、クラスター発生を防ぐため少人数グループ練習や、厳格な衛生管理が必要となります。また、感染の恐れがあった場合、追跡調査ができるような体制を準備することも必須となります。

そのためには、新型コロナウイルスの知識も必要となります。巻末に資料1 COVID-19 とは を記載いたします。また、各クラブや学校単位で、感染予防対策を明記し、父母たちへの説明義務も出てきます。参考になる資料2も記載いたします。

初めは、安全を第一に考え制約が厳しく、アイスホッケーを取り巻く環境はこれまでとかなり異なるものとなります。チームに関わるひとりひとりに、新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐ責任があります。選手、父母、スタッフや関係者におかれましては、この事を理解し、予防対策を実践していただきたいと思います。

## 資料 1

### COVID-19 とは

Coronavirus disease 2019 (COVID-19) は、重傷急性呼吸器症候群 (SARS)CoV-2 によって引き起こされている感染症である。

### 概念

現時点ではこのウイルスの感染力は強いが、約80%の人は軽症もしくは無症状である。

他の多くのウイルスと同様に感染してから2日間までに症状が出るため、感染に気づくまで多くの人に広がりやすいということである。

15-20%の人は具合が悪くなり入院を余儀なくされ、5%は厳しい治療、呼吸器管理を必要とし、それらは、61歳以上、基礎に循環器合併症、高血圧、慢性肺疾患や糖尿病がある傾向だ。

致死率は1~2%と、ワクチン開発まで6M~2Yでは厳しいといわれている。

World Health Organization(WHO)のガイドラインを基に、各国政府や保健省は、公共の場での social distancing を励行し、集会を制限し、隔離手段や国間の移動制限を行い、病気の進展を遅らせ、医療崩壊を防いでいる。

スポーツ再開にはこれらの原則を遵守しなくてはならない。

WHO ガイドラインのもと、感染者数が落ち着き、活動制限が緩和されたら、安全な方法でスポーツ再開に導かなければならない。

### 用語の定義

#### **感染者**

PCR (laboratory) 検査で陽性となった

#### **感染者疑い**

COVID19 を疑う症状や兆候(後述)を持つ

濃厚接触となり、検査結果を待っている状態

#### **濃厚接触者**

感染者と接触 (1メートル以内、15分以上)

防護服なしに感染者の直接的なケアをした

感染者と近い場所にいた (職場、学校のクラス、家、同じ集会など、時間は考慮せず)

感染者と近い距離で乗り物移動 (1メートル以内)

#### **非感染者隔離(検疫)**

感染者や病気に曝された疑いのある非感染者(感染多発国から帰国者など)が、症状をモニターし、感染していないかを把握すること。病気の広がる可能性を防ぐために行う。(自宅待機2週間など)。

## 感染者隔離

病気や感染者を病院やホテルに隔離して他人に 感染や汚染が広がることを防ぐこと

## 感染経路

- 1 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫による「飛沫感染」
- 2 ウイルスに触れた手で口や鼻を触ることによる「接触感染」



## 個人のできること(予防方法)

- ・ 手を頻繁に洗う  
石鹼と水で手を洗ってください(20 秒間)。もしくは、擦式アルコール製剤を使用すると、手に付着していた可能性のあるウイルスを死滅させます。
- ・ ソーシャルディスタンスング  
自分と他の人、特に咳やくしゃみをしている人との間は、少なくとも 1~2メートルの距離を保ちます。
- ・ 目、耳、口を触らない  
手は、様々なものの表面(ドアノブ、携帯、運動器具など)に触れます。表面から手に汚染物質が付着すると、ウイルスの蔓延につながります。  
手に付着したウイルスは、目、耳、口に伝わることもあり、体内に入りこんでしまうと、感染します。特に子供には気をつける必要があります。
- ・ 呼吸器衛生の実践  
咳やくしゃみをするときは袖やティッシュなどで、口や鼻を覆って下さい。  
ティッシュを使ったら使用済みのティッシュをすぐ廃棄して、両手を洗って下さい。  
適切な呼吸器衛生を保つことにより、自分の周りにいる人を風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)などから守ることができます。
- ・ マスクの役割  
マスクは、大声で話したり笑ったり、咳やくしゃみをした際の飛沫の拡散防止に役立ちます。また、着用する人の顔を守る事もできます。  
マスクは、自分が感染している場合に、他の人を守ることができます。  
推奨されているソーシャルディスタンスングは、保ち続ける必要があります。  
マスクは、ソーシャルディスタンスングの代替手段とはなりません。

## 資料2 各クラブや中学校、高校におけるルール作りの例

### 「札幌五輪高校アイスホッケー部(仮称)ルール」

#### 1 教育

- ・ 教育 - コロナウイルス 対策の知識を学びましょう。(資料1)

#### 2 ヘルスチェック

- ・ 家を出る前に新型コロナウイルス感染症症状アンケートに回答してください。 Google が提供するアプリケーション(google home 活用)などに記入できます。
- ・ アンケートにより、前の晩から高熱が出ている場合、咳が出ている場合、息苦しい場合、喉が痛い場合、気分が悪い場合に明らかにすることができます。該当する場合は家に残り、病院受診の必要があります。
- ・ リンクでは、到着時に受付で、検温と手洗いをします。当日体温が 37.0 度以上の場合は練習に参加できません。
- ・ 受付では、グループ分け(感染危険性を最小限にするため少人数ユニット)を行います。

#### 3 衛生管理のルールを順守

- ・ 手洗いを頻繁に行います。使用頻度の高いエリアや表面、練習道具を定期的に消毒します。
- ・ 屋外のミーティングでもマスクを使用します(運動中は外します)。
- ・ グラウンドのみならず、家でも外出から帰ってきたときに必ず、両手を消毒剤で消毒するか、20 秒間石けんで洗う必要があります。
- ・ ドアノブ、公共のコンピューターのキーボードなど、接触頻度の高い表面に触れることを避けてください。
- ・ 唾を吐かないでください
- ・ 咳やくしゃみをするときには、袖かティッシュを使用してください(使用したティッシュは必ず廃棄してください)。
- ・ ウォーターボトルを複数の人で共有したり、チームのウォーターボトルを使用したりしないでください

#### 4 ソーシャルディスタンスingのルールを順守

- ・ 最低 1~2メートルの距離をおくことにより、ウイルスの拡散のリスクが激減します。スポーツには移動が伴いますが、距離はなるべく広く保つようする必要があります。
- ・ 練習を観戦する父母も最低2m の距離を保つ必要があります。

- ・ ユニット練習には、人数制限があります。規制緩和に応じて、人数制限は緩和されます。
- ・ ランニング時には後方の選手と10メートルの距離を空ける必要があります。
- ・ 更衣室は、原則一時使用停止ですが、トイレなどを使用する場合、人と人の間に最低1メートルの距離を確保する必要があります。呼吸による飛沫の拡散は、換気により排除されます。共有エリアはなるべく換気を良くする必要があります。

#### 5 身体接触を最小限にとどめる

- ・ 握手、手を叩く、抱き合う、一緒に集まって励まし合ったり嘆き合ったりすることは、すべて避ける必要があります。
- ・ ソーシャルディスタンス措置が軽減されるまで、身体接触(競技も含む)は回避する必要があります。したがって、最初はノンコンタクト練習のみが実行可能です。

#### 6 家で服を着替えて、シャワーを浴びる

- ・ リンクの更衣室やシャワーを使用することは、一時的に停止する必要があります。

#### 7 自動車相乗りの一時停止

- ・ ソーシャルディスタンス措置が講じられている間は、トレーニングや試合の際の自動車の相乗りは避ける必要があります(1メートル以内、15分以上で濃厚感染者になる)。
- ・ すでにハウスメイトがいて一緒に移動している場合は例外とします。
- ・ ソーシャルディスタンス措置が軽減されると、停止は解除されます。

#### 8 トレーニンググループの人数を縮小

- ・ ソーシャルスタンディングと集会の制限があるうちは、その時に施行されている政府自治体の措置に沿った少人数のグループ(例:5名以下、10名以下など)でチームのトレーニングを行う必要があります。
- ・ 少人数のグループでのトレーニングでは、複数のグループが重複することのないように、セッションを調整して行う必要があります。少人数のグループにより感染のリスクを抑えることができ、感染が発生した場合でも、追跡が容易になり、隔離の必要の可能性のある人の数を抑えることができます。

### 資料3 ヘルスチェックシートの例

\*必須 日付\*

名前\*

連絡先 - メール\*

連絡先 - 携帯電話番号\*\*

現在、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)だと診断されているか、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)を罹患していると思われますか?\*

はい  いいえ

この 14 日間に新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の以下のような症状がありましたか?

高熱\*  はい  いいえ

咳が連続的に出るようになった\*  はい  いいえ

不明な息苦しさを感ずるようになった\*  はい  いいえ

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の患者だと確定された人または疑われている人とこの 14 日間に接触しましたか?\*  はい  いいえ  可能性があります

次の質問は医療従事者の方のみを対象としていますので注意してください

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の患者だと確定された人または疑われている人の確認をこの 14 日間で行った際に、適切な個人用防護具を利用するなど、感染防止のためのあらゆる措置が講じられていましたか?  はい  いいえ  該当なし

<参考資料>

厚生労働省「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」(2020年5月14日)

[https://corona.go.jp/expert-meeting/pdf/kihon\\_h\\_0514.pdf](https://corona.go.jp/expert-meeting/pdf/kihon_h_0514.pdf)

厚生労働省「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」(2020年5月14日)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000630600.pdf>

文部科学省「新型コロナウイルス感染症に対応した小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校等における教育活動の再開等に関するQ&Aの送付について(5月13日時点)」

[https://www.mext.go.jp/content/202000513-mxt\\_kouhou01-000004520\\_2.pdf](https://www.mext.go.jp/content/202000513-mxt_kouhou01-000004520_2.pdf)

(公財)日本スポーツ協会、(公財)日本障がい者スポーツ協会「スポーツイベント再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」

<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/jsपो/guideline2.pdf>

<https://www.jsad.or.jp/news/改訂イベント再開ガイドライン.pdf>

WHO Sports addendum risk assessment and mitigation checklist

<https://www.who.int/publications-detail/considerations-for-sports-federations-sports-event-organizers-when-planning-mass-gatherings-in-the-context-of-covid-19-interim-guidance>

WHO Coronavirus disease (COVID-19) technical guidance: Points of entry and mass gatherings

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/points-of-entry-and-mass-gatherings>

安全にアイスホッケー活動に戻るためのロードマップ」

<https://www.jihf.or.jp/whatsnew/detail.php?id=2377>

北海道スタイル <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/kz/kks/newhokkaidostyle.htm>

令和2年6月4日発行  
第一版 監修 島本則道