



# 新型コロナウイルス感染拡大防止における 東京都チアリーディング活動再開ガイドライン

東京都高等学校体育連盟チアリーディング専門部(6月24日版)

## チアリーディング 活動の再開

- 学校教育における部活動は、各学校の活動方針のもとに行われています。他道府県や他校と比較するのではなく、各学校で生徒の健康と安全を最優先し、段階的に再開してください。
- チアリーディングは発声および身体接触を伴う競技です。集団感染が起きるリスクが高いため、十分な感染症対策を講じる必要があります。
- 顧問・生徒・保護者・部活動指導員、その他チームの関係者全員が、感染対策に関する認識を共有し、確実に実践していくことが大切です。
- 本ガイドラインは東京都の感染状況を踏まえ、必要に応じて改定・追加する予定です。

## 高等学校休校における生徒への影響

長期的な休校に伴い、生徒にもたらされる以下のリスクを確認し、活動を再開してください。

- 体力および運動機能の低下
- 選手の体力のばらつき
- 体重および身体組成の好ましくない変化
- 高温多湿環境に対する暑熱順化の遅れ
- 練習再開後のオーバートレーニングや怪我の発生
- 選手的生活習慣(睡眠・食事・学習)等の乱れ
- 劇的な学校生活の変化への心理的不安

# 段階的な 活動再開

## ガイドライン別表

- 全ての活動再開は、学校の判断を優先します。ただし、段階的な活動再開のために別表を参考にしてください。

## 各フェーズの期間

- 安全な活動再開を行うには、東京都・東京都教育委員会・学校の方針を理解し、適切な感染症予防処置の下で、練習計画や練習環境の整備をする必要があります。
- 活動再開計画においては、生徒の感染症および怪我のリスクを最小化するため、段階的な練習やコンディショニングを行う十分な時間が求められます。
- 短期間で従来の活動に戻すことのないように、必ず各フェーズの期間を経て、次のフェーズに進むことを遵守してください。

## 別表フェーズ3

# 活動再開の 留意事項

### 練習会場管理

練習場所

更衣室

トイレ

マット

ドアノブ

トレーニング  
機器

音楽  
機器

手具

活動前や活動後に消毒が必要  
練習用具等を供用しない  
(参考資料参照)

### 選手・指導者管理

練習

食事

休憩

移動

ミーティ  
ング

検温

手洗い

マスク

活動に伴う全ての行動において  
感染対策が必要  
(参考資料参照)

## 別表フェーズ3・4・5

# 活動中のマスク 着用の留意事項

### 感染予防の観点

- チアリーディング活動は発声および身体接触を伴うため、感染予防の観点からマスクの着用を推奨します。指導者は必ずマスクを着用してください。
- 指導者が生徒に対して指示・説明する際には、マスク着用と同時に、ソーシャルディスタンスを取ることに注意してください。

### 熱中症予防の観点

- マスク着用により、十分な呼吸ができないことによる身体への影響の可能性があることや、熱中症などに留意してください。
- 屋外での活動および換気の十分な練習場所で、人との距離が保てる場合は、個人の判断で着脱を選択することを検討してください。

## 別表フェーズ4・5

# 身体接触を伴う 練習の留意事項

## タンブリング練習

- 補助は身体接触を伴う動きとなるため、当面の間は1人で確実に実施できる技のみ可能です。
- 感染対策を講じても、生徒の安全を確保できないと判断する場合は練習を控えてください。

## スタッツ練習

- スタッツ実施前後に手指・シューズの消毒をしてください。
- マスクを着用して実施してください。(マスク着用による熱中症に十分留意する)
- 熱中症予防の観点から、練習場所の気温・湿度が高い場合は、スタッツ練習を控えてください。
- スタッツ中は発声しないでください。(スタッツを組む選手以外の手拍子などでタイミングを合わせる)
- 活動の最後に短時間で実施し、終了後すぐ手洗いを実施してください。
- スタッツを組むメンバーを固定することが望ましいです。
- 感染対策を講じても、生徒の安全を確保できないと判断する場合は練習を控えてください。

新型コロナウイルス感染症を乗り越えるためのロードマップ～「新しい日常」が定着した社会の構築に向けて～

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/1007942/1007957.html>

感染症対策と学校運営に関するガイドライン(都立学校)の改定について(6月19日)

[https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/press/press\\_release/2020/release20200619.html](https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/press/press_release/2020/release20200619.html)

スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン【5月29日更新版】

<https://www.japan-sports.or.jp/about/tabid1278.html>

## 参考資料