



## 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第4版

(令和3年3月24日版)

- ◆各フェーズの期間を遵守し、段階的に安全を第一に練習を再開すること。
- ◆感染拡大を警戒している時期は、学校の判断として前のフェーズに戻すことも検討すること。

●…個人練習 ○…少人数で練習 ◎…チームで練習 △…避ける ×…禁止

	東京都の感染状況	学校の状況	活動	期間	活動内容	練習内容						人との距離	留意すべき点
						モーション	ダンス	ジャンプ	タンプリング	パートナースタンス	ピラミッド		
フェーズ0	緊急事態宣言対象区域となる	分散登校 時差登校 通常登校	学校長の判断に従う 練習通信検討		モーション・ダンス・ジャンプ・タンプリング等の個人練習を少人数で行う オンラインレッスンや動画配信等の活用を推奨する	○/●	○/●	○/●	○/●	×	×	1人～数名 2m 収容人数の50%を基本とする 	①オンラインの場合は定期的に選手の心身の状態を把握し、コーチングスタッフ・保護者と連携をとることが望ましい。
フェーズ1		分散登校 時差登校 通常登校 ※学校の部活動許可	練習再開の検討 練習再開1	2週間	練習時間：平日2時間 休日なし 週2～3回程度 練習規模：個人や少人数の入れ替え制 練習内容：体力トレーニングや個人基礎練習を中心とする 身体接触動作を含む練習や発声する練習は禁止 配慮事項：健康診断や体力測定等で選手の心身の状況を把握する 徐々に運動強度を上げる 熱中症対策に努める（暑熱順化）	○	○	○	○	×	×	1人～数名 2m 収容人数の50%を基本とする 	◆日本スポーツ協会競技別ガイドライン参照 ◆東京都教育委員会活動ガイドライン参照 ①活動再開に伴いミーティング等で感染症対策を生徒へ周知徹底する。 ②保護者へ活動日・活動時間・活動計画を必ず事前に告知し理解を得る。 ③用具の供用はせず、使用場所や用具を1日1回以上消毒する
フェーズ2		分散登校 時差登校 通常登校 ※学校の部活動許可	練習再開2	フェーズ1終了後 2週間	練習時間：平日4日2時間 休日1日3時間 練習規模：個人や少人数の入れ替え制 練習内容：体力トレーニングや個人基礎練習を中心とする 身体接触動作を含む練習や発声する練習は禁止 配慮事項：健康診断や体力測定等で選手の心身の状況を把握する 徐々に運動強度を上げる 熱中症対策に努める（暑熱順化）	○	○	○	○	×	×	1人～数名 2m 収容人数の50%を基本とする 	◆日本スポーツ協会競技別ガイドライン参照 ◆東京都教育委員会活動ガイドライン参照 ①活動再開に伴いミーティング等で感染症対策を生徒へ周知徹底する。 ②保護者へ活動日・活動時間・活動計画を必ず事前に告知し理解を得る。 ③用具の供用はせず、使用場所や用具を1日1回以上消毒する
フェーズ3		分散登校 時差登校 通常登校 ※学校の部活動許可	練習再開3	フェーズ2終了後 の2週間	練習時間：平日4日2時間 休日1日3時間 練習規模：チーム練習（十分な距離がとれない場合は入れ替え制） 練習内容：フェーズ3終了後 東京都感染状況および学校の規定を踏まえて段階的に実施 配慮事項：身体接触動作を含む練習を禁止する 対面せず発声する人数を最少人数にして練習	◎	◎	◎	◎	×	×	1人～数名 2m 収容人数の50%を基本とする 少人数のグループでの活動を推奨 	◆日本スポーツ協会競技別ガイドライン参照 ◆東京都教育委員会活動ガイドライン参照 ①生徒の健康と安全を最優先に考え段階的に再開する。 ②対外活動や合同練習は感染リスクが非常に高いため、生徒の心身の状況や保護者の理解、東京都の感染状況を踏まえ実施を慎重に検討する。また、チーム練習および対外活動や合同練習を再開する際は、保護者の同意書が必要となり、2週間前から選手の健康観察チェックが必要となる。
フェーズ4		分散登校 時差登校 通常登校 ※学校の部活動許可	練習再開4	フェーズ3終了後 に東京都の感染状況および学校の規定に従う	練習時間：学校の規定に従う 練習規模：チーム練習（十分な距離がとれない場合は入れ替え制） 練習内容：フェーズ4終了後 東京都感染状況および学校の規定を踏まえて段階的に実施 配慮事項：フェーズ3までの配慮事項を継続する 基礎的なパートナースタンスから練習（学校の許可が必要）	◎	◎	◎	◎	○	△	グループ 2m 収容人数の50%を基本とする 少人数グループでの活動を推奨 	◆日本スポーツ協会ガイドライン競技別ガイドライン参照 ◆東京都教育委員会活動ガイドライン参照 ①常時身体接触を伴う活動再開は、感染リスクが非常に高いため、学校の判断において実施し、選手および保護者の同意が必要となる。 ②スタンス練習の際は、安全に技術習得するために必要な知識を事前に習得または復習しておくことが望ましい。 ③急激なスタンス練習再開は大きな怪我や慢性的な故障につながる可能性があるため、段階的かつ計画的に行うこと。 ④可能な限りの感染対策を行ったとしても生徒の安全を確保できない場合は、スタンス練習の中止を検討する。