

ガイドライン

日本卓球協会における新型コロナウイルス感染症対策（2021年3月15日版）

日本卓球協会では、各地域での卓球練習、競技大会の再開を念頭に『新型コロナウイルス感染症対策』を作成しました。このガイドラインは、日本スポーツ協会による「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」をもとに国際卓球連盟（ITTF）のガイドラインに掲載されている競技特性を踏まえた注意事項等を加味して作成したものです。

なお、ここに述べる感染対策は、現段階で得られている知見に基づくものであり、今後の科学的根拠の蓄積や、流行状況の変化に応じて随時変更されてゆくべきものです。従って、**適宜**改訂を予定しております。ご利用の際には最新版であることをご確認ください。

このガイドラインに従うことで必ず感染を防御できるというのではなく、その時の環境、感染状況などを考慮して、現場にいる方の適切な判断で、臨機応変な対応が必要です。**基本的には、それぞれの練習環境において感染予防に取り組み、練習場に入出入りする関係者の体調管理を徹底することが重要です。**

地域によって流行状況が大きく異なることから、都道府県単位で方針が異なります。練習・競技大会の計画・開催等にあたっては、地域の自治体の方針に従うことが前提であり、地域の最新情報も併せてご確認くださいようお願い申し上げます。

3月15日 主な改定情報

- ✓ 1. (1) ⑤ ダブルスの練習について、変更しました
- ✓ 1.(2) 2) マスクについて、追記しました
- ✓ 1.(2) 7) ①ダブルスの練習内容について、変更しました
- ✓ 2.(1)③競技種目について当面のシングルスを削除し、ダブルスや団体戦を追記しました
- ✓ 2. (1)⑥ マスクの着用方法について、追記しました
- ✓ 2.(3) 2) マスク等の準備について、追記しました
- ✓

目次

1. 卓球練習再開時の感染防止策について
 - (1) 卓球練習再開時の留意事項
 - (2) 練習環境整備
 - 1) 消毒液の設置
 - 2) マスク等の準備
 - 3) 手洗い場所・洗面所（トイレ）
 - 4) 更衣室
 - 5) 飲食
 - 6) 卓球場内での留意事項
 - 7) 練習内容について
2. 卓球競技大会開催時の感染防止策について（主催者）
 - (1) 卓球競技大会の企画、参加者募集時の留意事項
 - (2) 当日の参加受付時の留意事項
 - (3) 卓球競技大会参加者への対応
 - 1) 体調の確認
 - 2) マスク等の準備
 - 3) 大会参加前後の留意事項
 - (4) 卓球競技大会主催者が準備すべき事項
 - 1) 会場入り口、受付
 - 2) 手洗い場所・洗面所（トイレ）
 - 3) 更衣室
 - (5) 卓球競技会場、試合進行上の特別処置
 - 1) 換気
 - 2) 卓球台の設置、卓球台・ボールの消毒
 - 3) 選手・コーチ用ベンチ、審判席、カウンター等の消毒
3. 卓球競技大会開催時の感染防止策について（参加者）
 - (1) 参加者が遵守すべき事項
 - (2) 試合を行う際の留意点
4. 文書雛形
 - (1) 大会参加要項送付時添付文書
 - (2) 大会参加者健康状態申告書

1. 卓球練習再開時の感染防止策について

(1) 卓球練習再開時の留意事項

- ① 練習施設の使用再開は、都道府県知事の感染防止方針に準拠する。
- ② 練習参加者数は、都道府県知事の方針のもと上限人数を定める。
- ③ 練習参加者の氏名、連絡先を把握すること。
- ④ 過去2週間以内に以下の事項に該当する者には練習参加の見合わせを求めること。
 - ◇ 平熱を超える発熱（おおむね37度5分以上）がある場合
 - ◇ 風邪の症状（咳、のどの痛みなど）がある場合
 - ◇ 倦怠感（だるさ・体が重い・疲れやすいなど）、呼吸困難（息苦しさなど）がある場合
 - ◇ 嗅覚や味覚の異常がある場合
 - ◇ 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある場合
 - ◇ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方（上記の症状を有する方）がいる場合
 - ◇ 政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合
- ⑤ **ダブルスの練習を再開する場合は、地域の感染状況を鑑みながら検討する。**
なお、以下の事項を基本とする。
 - **地域に緊急事態宣言が発令されていないこと。**
 - **練習場関係者に感染者、濃厚接触者がいないこと。**
 - **練習場関係者の2週間以内の体調管理を徹底していること。**

(2) 卓球場の練習環境整備

1) 消毒液の設置

練習場入り口には、70%アルコール（エタノール）などの手指消毒薬を配備する。

2) マスク等の準備

練習参加者は感染予防対策の為、マスクを必ず持参すること。

練習中のマスクは必ずしも必要としない。しかし十分な換気ができていない場合、熱中症に気を付けながら可能な限り着用する。特に、練習以外の時間や会話する時には、**口と鼻をしっかりと覆うマスクを着用する**。練習中は極力会話や不要な声出しをしない。練習中に会話を行うときは、タオルで口を覆うようにする。また指導者は練習中も極力マスクを着用する。

3) 手洗い場所・洗面所（トイレ）

- ① 手洗い場には石鹸（足踏み式手指消毒器が望ましい）を用意すること。
- ② 「手洗いは30秒以上」等の掲示をすること。
- ③ 手洗い後に手を拭くためのペーパータオル（使い捨て）を用意する。参加者にマイタオルの持参を求めてもよい。

4) 更衣室

更衣室は原則として使用しないこと。練習ができる服装での来場を推奨する。

5) 飲食

水分補給や食事中は会話をしないこと。会話をする場合はタオル・マスク等で口を覆うこと。食事中もお互い 2m 以上の間隔をとり、できるだけ同じ方向に向いて座り、向かい合っただけの食事は避けること。

6) 卓球場内での留意事項

- ① 広さに応じて、一度に練習する参加者の数を制限すること（2 m 以上の間隔が維持されること）。
- ② 練習参加者の交代時などに加え、30 分ごとに窓を開ける、2 方向の窓を常時できるだけ開けて連続的に室内に空気を通す等、十分な換気に配慮すること。
- ③ ミーティング等において、三つの密を避けること、会話時にマスクを着用するなどの感染対策に十分に配慮すること。
- ④ 卓球台は十分な間隔を開けて設置する（4 m 以上を推奨）。
- ⑤ 練習場内で複数の参加者が触れると考えられる場所（ドアノブ、ロッカーの取手、テーブル、椅子等）については、こまめに消毒すること。次亜塩素酸水、70%アルコール、次亜塩素酸ナトリウム（0.05%希釈）、界面活性剤等で消毒する。
- ⑥ 卓球台、ボールに適用可能となる完璧な消毒方法は判明していない。卓球台およびボールを消毒する場合には製造元のメーカーのホームページを参照するかメーカーに問い合わせる。

【参考】卓球台およびボールの消毒

- ◇ 70%アルコール：使用不適；卓球台、ボールの品質に悪影響を与えます。
- ◇ 塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム 0.05%に希釈）：同上
- ◇ 次亜塩素酸水：効果が不明確であり、現時点では推奨致しません。
- ◇ 次亜塩素酸ナトリウム希釈液と間違わないようにご注意ください。
- ◇ 台所用合成洗剤または住宅・家具用洗剤（界面活性剤を含む製品）を希釈して消毒に用いる場合は、卓球台、ボールにより影響が異なるため、各メーカーのホームページを参照するかメーカーにお問い合わせ下さい。
- ◇ 2020 年 6 月 26 日に独立行政法人製品評価技術基盤機構（NITE）及び経済産業省から発表があり、「次亜塩素酸水」についても最終報告がなされました。

<https://www.nite.go.jp/data/000111314.pdf>

この発表によりますと、「次亜塩素酸水」については、一定の条件で有効性が確認されましたが、いくつかの注意事項があります。このため、使用にあたっては厚生労働省、経済産業省、消費者庁名で発行されている『「次亜塩素酸水」を使ってモノのウイルス対策をする場合の注意事項』をよく読んでからご利用ください。

<https://www.meti.go.jp/press/2020/06/20200626013/20200626013-4.pdf>

7) 練習内容について

- ① ダブルスの練習を再開する場合は、地域の感染状況を鑑みながら「飛沫感染」及び「接触感染」対策を十分に講じる。
- ② 複数の者が同じボールを使用することを避ける様に努めること（複数コートのボール

の混在を避ける)。

- ③ タオルの共用はしない。
- ④ 飲料は自分専用のもので飲み、回し飲みはしない。
- ⑤ 卓球台の上で手を拭かない。
- ⑥ シューズの裏を手で拭かない。
- ⑦ 練習の合間に手洗いによる除菌を行い、感染予防に努める。
- ⑧ ボールに触れた手で顔（特に眼、鼻、口）を触らないように努める。

2. 卓球競技大会開催時の感染防止策について（主催者）

卓球競技大会開催時の感染防止策については、都道府県知事の方針に反しないことが大前提です。その上で大会主催者は、その運営に当たり以下の事項にご留意下さい。

（１）卓球競技大会の企画、参加者募集時の留意事項

- ① 競技大会は、都道府県知事の感染防止方針に準拠して開催する。
- ② 参加者数は、都道府県知事の方針のもと上限人数を定める。
- ③ ダブルスや団体戦を実施する場合は、以下⑥の項目の遵守を徹底し、「飛沫感染」及び「接触感染」対策を十分に講じる。
- ④ 当面の間、競技大会は無観客とすることを推奨する。
- ⑤ 大会前 2 週間以内で以下の事項に該当する者には参加の見合わせを求めることを事前に周知する(4. (1) 雛形参照)。
 - ✧ 平熱を超える発熱（おおむね 37 度 5 分以上）がある。
 - ✧ 風邪の症状（咳、のどの痛みなど）がある。
 - ✧ 倦怠感(だるさ・体が重い・疲れやすいなど)、呼吸困難（息苦しさなど）がある。
 - ✧ 嗅覚や味覚の異常がある。
 - ✧ 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある。
 - ✧ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる者(上記の症状を有する者)がいる。
 - ✧ 政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある。
- ⑥ 参加希望者に以下の項目の遵守を文書等にて周知する（4. (1) 雛形参照）。
 - ✧ マスクを持参すること（参加受付時や試合待機時等のスポーツを行っていない際や会話をする際には口と鼻をしっかりと覆うマスクを着用すること）。
 - ✧ こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施すること。
 - ✧ 他の参加者、主催者スタッフ等との距離（できるだけ 2 m 以上）を確保すること（障がい者の誘導や介助を行う場合を除く）。
 - ✧ 大会中に大きな声で会話、応援等をしないこと。
 - ✧ 感染防止のために主催者が決めたその他の措置の遵守、主催者の指示に従うこと。
 - ✧ 大会参加前に、新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」のダウンロードを推奨すること。
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html
 - ✧ 大会終了後 2 週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に速やかに報告すること。

（２）当日の参加受付時の留意事項

- ① 受付には、手指消毒剤を設置すること。
- ② 発熱・咳・呼吸困難・倦怠感などの症状がある人は入場しないように呼び掛けること（状況によっては、サーモグラフィーや非接触体温計などで発熱者を特定し入場を制

限することも検討する)。

- ③ 人と人が対面する場所は、三つの密を避けるよう配慮すること。
- ④ 参加者が距離をおいて並べるように目印の設置等を行うこと。
- ⑤ 受付を行うスタッフには、マスクを着用させること。
- ⑥ インターネットやスマートフォンを使った電子的な受付の一層の普及を図り、受付場所での書面の記入や現金の授受等をできる限り避けるようにすること。
- ⑦ 参加者から以下の事項を記載した書面の提出を求めること (4. (2) 雛形参照)
 - ◇ 氏名、年齢、住所、連絡先 (電話番号)。
 - ※ 個人情報の取扱いに十分注意する。
 - 大会エントリー時に連絡先が登録されていれば、当日の提出は氏名と体温、症状の有無のみで可。
 - ◇ 大会当日の体温。
 - ◇ 大会前2週間における以下の事項の有無。
 - 平熱を超える発熱 (おおむね 37 度 5 分以上) がある。
 - 風邪の症状 (咳、のどの痛みなど) がある。
 - 倦怠 (けんたい) 感 (だるさ・体が重い・疲れやすいなど)、呼吸困難 (息苦しさなど) がある。
 - 嗅覚や味覚の異常がある。
 - 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある。
 - 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方 (上記の症状を有する方) がいる。
 - 政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある。

(3) 卓球競技大会参加者への対応

1) 体調の確認

主催者は、(2) ⑦に掲載されている事項を記載した書面の提出を求めること。

2) マスク等の準備

主催者は、参加者がマスクを準備しているか確認すること。

なお、競技中のマスクの着用は不要であるが、参加受付、着替え、表彰式等の競技外の時間、特に会話する時には、**口と鼻をしっかりと覆うマスクの着用を求めること。**

3) 大会参加前後の留意事項

イベントの前後のミーティングや懇親会、写真撮影等においても、三つの密を避けること。会話時にマスクを着用するなどの感染対策に十分に配慮すること。

(4) 卓球競技大会主催者が準備すべき事項

1) 会場入り口、受付

- ① 手指消毒剤の設置。

- ② 受付等にて人と人が対面する場合は、三つの密を避けるよう配慮すること。

2) 手洗い場所・洗面所（トイレ）

- ① 手洗い場には石鹸（足踏み式手指消毒器が望ましい）を用意すること。
- ② 「手洗いは 30 秒以上」等の掲示をすること。
- ③ 手洗い後に手を拭くためのペーパータオル（使い捨て）を用意する。参加者にマイタオルの持参を求めてもよい。

3) 更衣室

- ① 一度に入室する参加者の数を制限すること。
- ② 室内又はスペース内で複数の参加者が触れると考えられる場所（ドアノブ、ロッカーの取手、テーブル、椅子等）については、こまめに消毒すること。
- ③ 換気扇を常に回す、換気用の小窓を開ける等、換気に配慮すること。

（5）卓球競技会場、試合進行上の特別処置

1) 換気

- ① 換気設備を適切に運転し、十分な換気を行うこと。
- ② 競技場内の部屋（役員室、更衣室）の利用にあたっては、30 分ごとに十分な換気を行うこと。

2) 卓球台の設置、卓球台・ボールの消毒

- ① 卓球台は十分な間隔を開けて設置する（4 m 以上）。
- ② 卓球台、ボールに適用可能となる完璧な消毒方法は判明していない。卓球台およびボールを消毒する場合には製造元のメーカーのホームページを参照するかメーカーに問い合わせる。

【参考】卓球台およびボールの消毒

- ◇ 70%アルコール：使用不適；卓球台、ボールの品質に悪影響を与えます。
- ◇ 塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム 0.05%に希釈）：同上
- ◇ 次亜塩素酸水：効果が不明確であり、現時点では推奨致しません。
- ◇ 次亜塩素酸ナトリウム希釈液と間違わないようにご注意ください。
- ◇ 台所用合成洗剤または住宅・家具用洗剤（界面活性剤を含む製品）を希釈して消毒に用いる場合は、卓球台、ボールにより影響が異なるため、各メーカーのホームページを参照するかメーカーにお問い合わせ下さい。
- ◇ 頻回の手洗いによる除菌、感染予防に努めて下さい。

3) 選手・コーチ用ベンチ、審判席、カウンター等の消毒

次亜塩素酸水、70%アルコール、次亜塩素酸ナトリウム（0.05%希釈）、界面活性剤等で各試合終了後に消毒する。

3. 卓球競技大会開催時の感染防止策について（参加者）

（1）参加者が遵守すべき事項

- 1) 大会前 2 週間以内に以下の事項に該当する場合は、自主的に参加を見合わせること。
 - ✧ 平熱を超える発熱（おおむね 37 度 5 分以上）がある。
 - ✧ 風邪の症状（咳、のどの痛みなど）がある。
 - ✧ 倦怠感(だるさ・体が重い・疲れやすいなど)、呼吸困難（息苦しさなど）がある。
 - ✧ 嗅覚や味覚の異常がある。
 - ✧ 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある。
 - ✧ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方(上記の症状を有する方)がいる。
 - ✧ 政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある。
- 2) マスクを持参すること。
卓球を行っていない時や会話をする際にはマスクを着用すること。
- 3) こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施すること。
- 4) 他の参加者、主催者スタッフ等との距離（できるだけ 2 m 以上）を確保すること
（障がい者の誘導や介助を行う場合を除く）。
- 5) 会場で大きな声で会話、応援等をしないこと。
- 6) 感染防止のために主催者が決めたその他の措置の遵守、主催者の指示に従うこと。
- 7) 大会参加前に、新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」のダウンロードを推奨すること。
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html
- 8) 大会終了後 2 週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに報告すること。
- 9) 大会前後のミーティングや懇親会等においても、三つの密を避けること。

（2）試合を行う際の留意点

- 1) タオルの共用はしない。
- 2) 飲料は自分専用のものを飲み、回し飲みはしない。
- 3) 卓球台の上で手を拭かない。
- 4) シューズの裏を手で拭かない。
- 5) 握手などの身体を接触させる挨拶は行なわない。
- 6) 不要な声出しはしない。

4. 文書雛形

(1) 大会要項送付時添付文書 雛形

2021年〇月〇日

会員各位

〇〇競技大会参加申込にあたっての留意事項

〇〇県卓球協会・連盟

新型コロナウイルス感染症の第3波により、一部の自治体への緊急事態宣言が続いています(又は解除されました)。外出の自粛など生活に制限があり、一部では卓球の大会も開催できない状態が続いておりますが、新型コロナウイルス感染症の流行が抑えられ、大会が再開できるようになりましたことを皆様とともに喜びたく思っております。今後、徐々にではございますが、大会を再開してまいります。

しかし、未だ新型コロナウイルス感染症の流行は根絶されたわけではございませんので、皆様には、ご不便、ご負担をお願いすることも多々あるかと思えます。何卒宜しくご協力のほどお願い申し上げます。早速ですが、本大会への参加にあたって、以下の項目についてご協力を頂きたい、お願い致します。感染予防は自己責任ですが、同時に他者を守る義務でもあります。

1. 大会前2週間以内で以下の事項に該当する方は、参加をお見合わせ下さい。

- ✧ 平熱を超える発熱(おおむね37度5分以上)がある
- ✧ 風邪の症状(咳、のどの痛みなど)がある
- ✧ 倦怠感(だるさ・体が重い・疲れやすいなど)、呼吸困難(息苦しさなど)がある
- ✧ 嗅覚や味覚の異常がある
- ✧ 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある
- ✧ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方(上記の症状を有する方)がいる
- ✧ 政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある

2. 各自マスクを持参して下さい(競技中以外はマスクを着用すること)。

3. こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒の実施をお願い致します。

4. 他の参加者、役員、スタッフ等との距離の確保に努めて下さい(できるだけ2m以上;障がい者の誘導や介助を行う場合は除きます)。

5. 大きな声での会話、応援等は避けて下さい。

6. 感染防止のために主催者が決めたその他の措置をお守り頂き主催者の指示には従って下さい。

7. 新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」のダウンロードを推奨します。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html

8. 大会終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに報告して下さい。

連絡先: 〇〇県卓球協会・連盟 電話番号 * * * * *

以上

(2) 大会参加者健康状態申告書 雛形

2020 年〇月〇日

会員各位

連絡先および健康状態申告のお願い

〇〇県卓球協会・連盟

新型コロナウイルス感染症の拡大予防のため今大会参加にあたって以下の情報提供をお願い致します。ご記入の上、大会当日持参し、受付にご提出下さい。尚、提出された個人情報の取扱には十分配慮いたします。

氏 名： _____

(大会エントリー時に連絡先が登録されていれば、以下の年齢、住所、連絡先は記入不要)

年 齢： _____ 歳

住 所： _____

連絡先 (電話番号)： _____

大会当日の体温： _____ °C

大会前 2 週間における以下の事項の有無		
1. 平熱を超える発熱 (おおむね 37 度 5 分以上)	☐ あり	☐ なし
2. 咳 (せき)、のどの痛みなど風邪の症状	☐ あり	☐ なし
3. 倦怠 (けんたい) 感 (だるさ・体が重い・疲れやすいなど)、呼吸困難 (息苦しさなど)	☐ あり	☐ なし
4. 嗅覚や味覚の異常	☐ あり	☐ なし
5. 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触	☐ あり	☐ なし
6. 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方が発生	☐ あり	☐ なし
7. 政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触	☐ あり	☐ なし