

スイミングクラブにおける新型コロナウイルス 感染拡大予防のためのガイドライン



一般社団法人 日本スイミングクラブ協会

1. はじめに

令和2年4月7日、安倍内閣総理大臣より、政府の新型コロナウイルス感染症対策本部で特別措置法に基づく「緊急事態宣言」を感染が急拡大している7都府県を対象に発令されました。実施期間を5月6日までとし、各自治体より自粛要請がなされていきました。4月16日には、「緊急事態宣言」の対象を「全都道府県に拡大」することが表明され、先の7都府県に6道府県を加えた13都道府県を「特定警戒都道府県」に指定しました。さらに5月4日、政府は5月6日までとしていた「緊急事態宣言」の対象期間を、5月31日まで延長することを表明しました。

見えない出口の中で、全国各地のスイミングクラブは各自治体の要請に応じ、地域の感染拡大防止のため、営業自粛という苦渋の決断をひたむきに実行して参りました。そうした中、国民一丸となった努力が実りはじめ、5月14日、安倍内閣総理大臣は新型コロナウイルス対策で全国に発令した「緊急事態宣言」を39県で解除することを表明しました。「特定警戒地域」に指定された13都道府県のうち、8都道府県への「緊急事態宣言」は解除しないものの、5県を対象から外し、「特定警戒地域」に据え置きました。まだ道半ばとはいえ、わずかながらの光明に、新型コロナウイルス克服に確固たる前進を感じずにはいられません。そして5月25日、政府対策本部より緊急事態宣言が解除され、発令後49日間で漸く終了することとなりました。

この緊急事態宣言解除によって、順次、休業要請や休業要請対象業種指定の解除が行われる運びとなりました。また一方では、ここで通常の営業に戻ることは感染拡大の第2波、第3波の呼び水となりかねません。幸いにしてスイミングクラブは、現状の各クラブの消毒の徹底、3密環境対応等、感染防止対策は非常にしっかりとなされていること。更には、プール環境の湿度や次亜塩素酸ナトリウムによる殺菌消毒の徹底した管理によって、プール施設内は感染防止に優れた環境でもあります。営業再開に当たっては、特に「更衣室」「送迎バス」の消毒や3密対策に配慮が必要と考えます。

そこで当協会では営業再開に向け、お客様と従業員、地域の皆様に安心して施設利用をしていただけるよう新型コロナウイルス感染拡大防止にむけたガイドラインを作成することと致しました。全国のスイミングクラブは地域差もあり、各クラブでの諸事情もあることから、一律での策定は困難と言わざるを得ませんが、一つの指針として推奨すべき運営方法を明示いたします。各スイミングクラブ事業者の皆様におかれましては、積極的にご参考並びにご活用いただけることを望みます。なお、このガイドラインは、今後の各地域の感染状況を踏まえて随時見直ししてまいります。

2. 基本的な考え方

大枠として、「プールにおいては、水を介した感染リスクは極めて低いと考えられているが、遊泳プールでの密な状態（いわゆる芋洗い状態）で大勢が戯れている場合は、会話や接触による感染リスクが高まる」ということを念頭におき、無症状の感染者がわずかながらいることを想定して運営することが重要です。

人と人の接触はできるだけ少なくし、人から発出する飛沫物質を処理および防御する必要があります。現時点においてスイミング施設におけるクラスター感染の事例は挙げておりませんが、更衣室・観覧席・ロビー・送迎バス等は特に注意が必要と考えます。人を介する事業である以上、可能性をなくすことは困難ですが、最善を尽くすことが求められます。国は「感染源を断つこと」・「感染通路を断つこと」・「抵抗力を高めること」の3つを感染症対策のポイントとして挙げています。そのためには、事業者・従業員・お客様の相互努力が不可欠です。まずは全員が問題意識を共有することからはじめましょう。

3. 具体的な対応

利用者への注意喚起

スイミングクラブは、地域住民の健康寿命延伸と子供たちの健全な心身の育成の場として、地域社会に貢献することを目的としていますが、トレーニングの場としての一面もあり、利用者は日常生活における活動時よりも高い強度の身体活動を行うことから呼吸が活発になり、激しくなる場合があります。

利用者へは、感染の自覚症状がないままウイルスを広めてしまう可能性を考慮し、施設利用者の入館時の健康チェックを強化すること。施設利用時の注意事項並びに、体調が思わしくない場合には来館を止めていただくよう、以下の内容に則した館内掲示やホームページへの掲載をもって会員へ呼びかけ、実行の徹底を強く求めてください。

共通的事項

①対人距離の確保

- ・2mを目安に（最低 1m）確保するよう努める（施設の設備・構造や利用者の状況と他の対策も踏まえ、余裕をもった距離を確保することが望ましい。なお、以後の距離・間隔の確保に関する項目では、特段の表記がないかぎり、本項目の距離を適用する）
- ・会話は極力お控えいただく

②換気の徹底

- ・すべての共有スペースにおいて換気を徹底する（可能であれば、換気設備は常に作動させておくことが望ましい）

③ごみの処理方法

- ・鼻水や唾液などからの感染を防ぐため、ゴミの処理にあたっては必ず、ビニール袋に回収し、密閉するようしっかりと縛る

- ・ゴミを回収する際は必ずマスクを着用し、手袋の使用を推奨する
- ・ゴミの処理後、マスクや手袋を脱いだ後は、必ず手を石鹸と流水で洗う

④消毒の徹底

- ・市販されている界面活性剤含有の洗剤や漂白剤を用いて清掃する
- ・不特定多数が触れる環境表面（手が触れることの無い床や壁を含む）にも留意し、出来る限り清掃・消毒する
- ・清掃時には使い捨て手袋を着用する

⑤野外レクリエーション・各種合宿およびイベントへの対応

- ・当面の間、幼児・学童・中学生および高校生を対象とした、野外レクリエーション・各種合宿等は中止とし、イベント等も実施しない
- ・成人を対象とした、多くの人を集めるような各種イベントについては、感染リスクが高いため中止もしくは延期する
- ・イベント等の再開にあたっては、新型コロナウイルス感染症対策分科会が示す「イベント開催等に係る基本的な感染防止策」に基づき、「参加者の体調管理」「マスク」「大声抑制」「密閉の回避（換気）」「密集・密接の回避」「参加者自身による感染把握」などに関する基本的な感染防止策を行う

⑥万一の陽性者との接触に備え、厚生労働省が配信を開始した新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」を、自身のスマートフォンにインストールして利用することを推奨する

来館者の制限

①新規入会登録者の制限

②施設面積に応じた入場者数の制限

③滞在時間の制限

④下記症状・該当者の制限

- ・風邪の症状がある方
- ・37.5 度以上の発熱者（平熱には個人差があることに留意し、入館の制限では、該当者の平熱を確認して総合的に判断する）
- ・突発性の味覚障害・嗅覚障害の自覚のある方、咳・痰の症状がある方
- ・新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある方
- ・過去 14 日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航並びに当該在住者との濃厚接触がある場合
- ・同居家族や職場の同僚等、身近な方に感染者が出た方および感染が疑われる方
- ・その他体調が思わしくない方

⑤高リスク者への注意喚起

循環器系（呼吸器や心臓・血液）疾患や糖尿病の基礎疾患のある方や、透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤を使用されている方は、感染によって重症化する可能性がありますので、当面の間、ご自身の安全にご留意のうえ来館については注意をお願いします。

来館時

- ①来館前の検温の実施（各家庭または施設入館時に赤外線検温装置等※で計測）
※赤外線を用いた表面温度の検温は、室温や設置環境で通常の体温計による腋下温との間に誤差が出るので、事前に当日の誤差の傾向を確認し、その差を考慮する（例：表面温 36.5 度、腋下温 37.0 度の場合、表面温に 0.5 度を足して評価する）
- ②館内でのマスク着用の義務化（確実に鼻と口を覆うように指導し、マスクを着用していない利用者の入館をお断りする）
- ③入館時の手指の消毒（効果が保証されている速乾性擦り込み式アルコール消毒薬等）

送迎バス

- ①乗車前に家庭において検温いただき、発熱が認められる者は乗車を見合わせる
- ②乗客間隔の確保。可能であれば乗車人数の制限
- ③運転手および利用者の手洗い・咳エチケットの徹底およびマスク着用の義務化
 - ・車内会話の制限
 - ・車内飲食の禁止
 - ・車内換気および車内の消毒の徹底

受付時

- ①コロナウイルス対策の館内注意書きの掲示
- ②飛沫防止対策としてフロントに透明間仕切りを設置
 - ・飛沫防止用シートに係る火災予防対策として、シートは燃えにくい素材（難燃性、不燃性、防炎製品など）を使用する
 - ・シートは、火気使用設備・器具、白熱電球等の熱源となるものの近くには原則設置しない
- ③可能な限りキャッシュレス決済を導入するとともに、コイントレーを使用した現金・カードの受け渡し
- ④入場者・退館者の記録管理を行い、最低 1 ヶ月分を保持
- ⑤対応するスタッフの対応前後の手指消毒の徹底

ロビー・フロント・通路

- ①換気の徹底
- ②ベンチ・イスの着席距離の確保、または撤去（特に対面となるものは避ける）
- ③手すり等の定期的な消毒
- ④ラウンジ・休憩室等が設置されている場合は、原則使用禁止とする

更衣室・トイレ

- ①換気の徹底
- ②ドアノブ等の定期的な消毒
- ③トイレは、ハンドドライヤーや共用タオルの使用を避ける

- ・手洗い場に、液体石鹸とペーパータオルを設置
- ・使用後は蓋を閉じて汚物を流す
- ④更衣室使用における下記の制限
 - ・更衣室面積に応じた入室者数の制限（時間差による交代制・体操場などの代替スペースの使用）、および使用するロッカーは間隔を空けて間引く
 - ・マスク取り外し時の会話の禁止
 - ・更衣室使用時間縮小のため、水着着用での来場を推奨する（その場合は、手荷物などはプールサイドで管理することで直接プール施設へ入場することも可能）
 - ・練習後の着替えは濡れた頭や体をプールサイドでよくふき取り、更衣室使用の時間を短縮する
 - ・ドライヤーはエアロゾルを発生する恐れがあるため使用禁止

プール施設

- ①湿度を下げすぎないように注意しつつ、換気を行う
- ②会話の制限
- ③レーン等で順番待ちとなる際に間隔を保つ
- ④プールの自由遊泳においても、可能な限りコースを間引く
- ⑤コース内の利用者の前後の距離を最低でも2m確保するよう、ライフガードが常にコントロールする
- ⑥プールにおいてはマスク着用ができないことから、強度の高いアクアプログラムは休止する、指導は実情に応じ、プールマスクマン (<https://mask.rockinpool.com/>) 着用を検討する
- ⑦準備体操は体操場等ではなくプールサイドで行う
- ⑧体操時の発声の制限
- ⑨タオル等の共有の禁止
- ⑩貸出物は消毒して貸出し、返却時も消毒を行う
- ⑪脱水機の使用禁止
- ⑫練習後のゴーグルは、次亜塩素酸ナトリウム希釈液（バケツなどに確保）で洗う
- ⑬練習後の目洗い・シャワーの励行
- ⑭プール側溝の定期的な洗い流し（プールでは水が鼻に入り鼻水やツバが出ることも多く、プール側溝に流したものが付着したまま残留し、ウイルスが死滅する前に気化する恐れがあるため）
- ⑮プールの遊離残留塩素濃度を1時間毎にチェックし、厚生労働省の「遊泳用プールの衛生基準」に沿った検査を行う

観覧席

- ①換気の徹底
- ②会話の制限
- ③可能であれば使用禁止とし、子供の送迎などは時間に合わせ来館してもらう（教室の様子を動画でアップする等の工夫で対応）

マシンルームが付置されている場合

- ①換気の徹底
- ②会話の制限
- ③マシンの座面やグリップの使用後の清掃の義務化（消毒液とキッチンペーパー等を各マシンに備え付け、使用後に消毒を行う。タオルではなく使い捨てを原則とする）
- ④可能な限りマスクまたはバフなどを着用する
- ⑤マシン等の間隔を通常よりも広く設置するよう見直す
- ⑥ウイルスの飛散を抑えるため、利用者の運動強度を制御する

体操場を使用したプログラム

- ①集団型スタジオレッスン（空手・体操、エアロビクス等）は、原則中止（実施する場合は換気・消毒の徹底、会話・声出し・スキンシップの制限に加え、間隔を確保すること。英会話などについても同様の措置が必要）

指導者・スタッフ

- ①全従業員の出社前検温および記録、体調報告、手洗い・消毒、マスクまたはマスク・フェイスシールド着用の徹底
- ②全従業員が次に各号に該当する場合は、ただちに所属長へ連絡し出勤停止を徹底する
 - ・風邪の症状または発熱がある場合
 - ・突発性の味覚障害・嗅覚障害の自覚がある場合
 - ・感染が判明した場合、または感染者の濃厚接触者に特定された場合
 - ・新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある場合
 - ・過去 14 日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航並びに当該在住者との濃厚接触がある場合
 - ・発熱が軽度であっても、風邪症状（咳や痰、喉の痛み）がある場合
 - ・嘔吐・下痢の症状がある場合
- ③指導前・指導後の洗顔・シャワーの徹底
- ④ライフガードは、プール内での会話を控えることの必要性を説明し、利用者に会話を控えていただき、必要に応じて口頭で注意する
- ⑤スノーケルの使用の制限（霧状の呼気がでて短時間でもエアロゾル化する恐れがある。チューブは個人用なら良いが、チーム共用で使うのは禁止）
- ⑥スタートの場所を、手前と 25m 側に分け、ゴール直後やターン時の大きな呼吸を他人が吸わないように工夫する（レーンの間にスクリーン等の設置が望ましい）
- ⑦営業再開時、お客様の体力は再開前に比べ 7 割程度に落ち込んでいて当然であることをお客様に伝え、決して無理をしないよう指導する（特に高齢者）
- ⑧ティッシュゴミや吸い殻等が入ったゴミの回収時は、マスクをして行き、回収後に手洗い・消毒を行う。また、ゴミは密封した状態にして廃棄する
- ⑨事務所では、マスクを外した状態で対面に座らない

- ⑩休憩スペースは常時換気を行い、一度に休憩する人数を制限し、利用前後には手指消毒を徹底
- ⑪食事中・休憩時は会話を控える
- ⑫スタッフルームは密環境になり易いため、意識的に部屋に長時間いないよう心掛ける

事業所

- ①新型コロナウイルス感染の疑いのある疾病者が確認された場合、直ちに保健所に連絡し、その指示を仰ぐ（病院に搬送する場合はタクシーの使用は控える。他のお客様に通知し、疾病者の結果が出るまで感染が拡大しないよう自宅待機等の協力を求める）
- ②疾病者の陽性が確定した場合、保健所の指示のもと、ただちに消毒を実施する。また、ホームページ等で休業告知を行い、濃厚接触者の割り出し、連絡を行う。（家族の人命が懸かっていることを意識し、迅速で責任ある対応を行う）
- ③新型コロナウイルス感染の疑いのある者の救助対応については、（一財）日本救急医療財団の指針に基づき行う（<https://www.mhlw.go.jp/content/10800000/000632828.pdf>）
- ④濃厚接触した指導者およびスタッフがいた場合は、即座に他の従業員やお客様と隔離する
- ⑤営業再開時期は保健所の指導に従う
- ⑥制限のある運営はお客様にとっては不満であり苦情に繋がるが、責任者のリーダーシップのもと、毅然とした対応を行う。またスタッフ間の情報連携システムの整備をしておく

新しい生活様式について

厚生労働省が、新型コロナウイルス感染拡大防止対策として「新しい生活様式」を公表しました。ご参照の上、クラブ運営に積極的に活用することを奨励いたします。
(<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000635643.pdf>)

4. おわりに

新型コロナウイルスはまだ未知数であり、科学的検証もまだ多くはありません。ウイルスが今後変化してくる可能性もあります。長い間の自粛要請から解放され、施設側・お客様側も気が緩み、つい以前のような施設使用の仕方をしてしまう可能性があります。しかしそれは第2波・第3波に繋がり、結果、再度の自粛に繋がりがねません。会話もままならないスイミングでは楽しくないと思いますが、何卒、今しばらくの間、みんなで辛抱を続けていただき、一日でも早く、以前のような笑顔がたくさんの方のスイミングクラブに戻れるよう祈っております。そのためにも事業者の皆様には万全の体制での運営をお願いしたいと存じます。

なお、本ガイドラインは、現段階での知見等に基づき作成しています。今後の知見の集積、および各地域の感染状況を踏まえて、逐次見直すことがあり得ることにご留意をお願いします。

令和2年5月18日 策定

令和2年6月18日 改定

令和2年7月31日・令和2年8月12日 改定

一般社団法人日本スイミングクラブ協会 健康スポーツ医科学委員会

川崎医療福祉大学 医療技術学部教授 小野寺 昇

国土館大学 体育学部教授 須藤 明治

金沢星稜大学 人間科学部教授 奥田 鉄人

金沢工業大学 基礎教育部教授 佐藤 進

筑波大学 体育系准教授 仙石 泰雄

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
- 遊びに行くなら**屋内より屋外**を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に洗う**（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒** 咳エチケットの徹底 こまめに換気
- 身体的距離の確保 「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 時差通勤でゆったりと オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン 名刺交換はオンライン 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定