

## 牛久走友会 定例会再開に当たっての留意点（変更）

### 1 基本方針

定例会の再開にあたっては、茨城県知事、（公）日本スポーツ協会、日本陸上競技連盟等が策定したガイドライン等に基づき、新型コロナウイルスの感染防止対策を徹底した上で実施するものとする。

### 2 定例会の開始時間と終了時間

午前7時半開始（終了時間は午前10時頃）

### 3 場所

牛久運動公園（以下「運動公園」とする）及び  
牛久運動公園周辺の一般道の歩道（以下「ロード」とする）

### 4 定例会に参加するに当たって確認する項目について

定例会に参加しようとする会員は次の（1）から（3）の項目について必ず確認すること。（1）から（3）の項目に該当する場合は参加を自粛すること。

#### （1）体調管理について

定例会に参加しようとする会員は下記の「体調管理のためのチェック項目」に異常がないことを必ず確認すること。

#### 「体調管理のためのチェック項目」

- ① のどの痛みがある
- ② 咳が出る
- ③ 痰が出たり、からんだりする
- ④ 鼻水、鼻づまりがある（アレルギーを除く）
- ⑤ 頭が痛い
- ⑥ 体のだるさなどがある
- ⑦ 発熱の症状がある（目安の体温37.5℃）
- ⑧ 息苦しさがある
- ⑨ 味覚異常（味がしない）
- ⑩ 嗅覚異常（匂いがしない）

（2）同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合

（3）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、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

## 5 定例会での留意事項

### (1) 体温測定

※定例会に参加する会員は非接触型体温計で、必ず、検温すること。  
体温が37.5℃以上の者は定例会に参加しないこと。  
(非接触型体温計は会で準備する)

### (2) 出席者名簿に必ず〇印を記入をすること。

※定例会参加者から感染者が出た場合に、関係当局に氏名等の情報提供をする必要があるため誰が参加したかの確認が必要であること。  
※出席者名簿は午前7時半から午前9時まで従来通りの場所、プール前広場の椅子の上に置いておくこととする。

### (3) ソーシャルディスタンスの確保

感染防止のため、3つの密（密閉・密集・密接）を避けるため、ソーシャルディスタンス（少なくとも1m、できれば2m）の確保に留意する。（走る場合も走らない場合共に留意すること。）

### (4) 走らない時は原則として、マスク等を着用すること

走る前や、走った後は感染防止のため、マスク等の着用を徹底すること。  
ただし、熱中症防止の観点から、十分な距離（ソーシャルディスタンス）が確保できている場合はマスクを外しても良いこと。

### (5) 会話による感染防止のため、会話は最小限にし、大きな声でしゃべらないこと。必要最小限の会話とすること。また、(3)記載のソーシャルディスタンスの確保に留意すること。

### (6) 運動公園内の施設等には出来るだけ手を触れないようにし、手指の手洗い等の徹底を図ること。必要により、携帯用のアルコール消毒液を持参することを推奨する。

### (7) 飲み物、タオル等は他人と共有しないこと。

### (8) 体育館のシャワー、更衣室については使用しないこと。

## 6 実施する練習メニューについて

当面、大会報告、連絡事項等は実施しない。できるだけ会のホームページを活用することとする。ただし、重要な連絡事項があれば、準備運動前に簡単に説明する。進行は運営委員長、副運営委員長が交代で実施する。

### (1) 準備運動（ストレッチ等）

3密を避けるため、スペースの広い野球場前のステージ付近で準備運動を実施する。

準備運動は進行担当が指名した役員・運営委員等が実施する。

※3密を避けるため、参加者の間隔を最低1m（出来れば2m）は確保すること。（ソーシャルディスタンスの確保）

※準備運動の際、熱中症防止対策の観点から、十分な距離（ソーシャルディスタンス）が確保できていれば、マスクを着用しなくても良い。

### (2) 全体走

参加者数が多い場合には、10人未満で、時間差でスタートする。

コースは運動公園の周回コース（約3キロ）

### (3) 本練習

#### ①グループ分け

当面、従来のグループ分けとは異なるA、B、C、SSという4つのグループで実施する。

（各グループの目安）

- ・Aグループ：比較的速く走るグループ（キロ5分前後）
- ・Bグループ：中間グループ（キロ6分前後）
- ・Cグループ：ゆっくり走るグループ
- ・SSグループ：かなり速いグループ

#### ②練習内容

- ・練習は当面、ペース走（ジョグ）を実施する。
- ・コースはロードの5キロ折り返しコース（A・B・C）を使用するか、従来のロードコースを使用。
- ・当日の司会進行担当がABCの各グループの責任者（役員・運営委員を対象）を指定する。
- ・ペースは各グループのペースで、ペーサーは決めず、参加者が交替で実施する。
- ・走る距離は

- A：20キロ（5キロコースを4往復か二の宮公園往復）
  - B：15キロ（5キロコースを3往復か赤塚公園往復）
  - C：10キロ（5キロコースを2往復か筑波銀行研修所往復）
  - 人数が10人以上になるグループは人数を減らし時差スタートする。
  - SSについては、タイムトライアル等を実施
- ※練習メニューは各グループの参加者や天候等に応じ柔軟に実施する。

### （3）練習に当たっての留意事項

各グループの人数については、10人未満とすること。10人以上となった場合には、各グループを10人未満となるように分けること。

走る場合には、ソーシャルディスタンスの確保に留意し、ランナー間の間隔を最低1m（出来れば2m）はあけること。

感染防止のため、走りながらの会話は必要最小限として、出来るだけ会話を避けること。

走っていない場合はマスク等を着用すること。

## 7 定例会参加者が感染した場合の対応

定例会に参加した会員及び同居親族等が感染した場合には、保健所等の関係機関の指示に従うものとする。

## 8 その他

- （1）新型コロナウイルスの感染が再び拡大し、茨城県知事からイベント等の中止の方針が示された場合には役員・運営委員会で定例会の中止を検討することとする。

- （2）本年10月からこの留意点に基づいて定例会を実施する。

R2. 9. 13（変更）