

# 【 JSCA ガイドライン 】

## 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

初版作成日：令和2年06月18日

最終更新日：令和5年03月03日



一般社団法人 日本スイミングクラブ協会

## 1. はじめに

2023年2月10日、政府は「マスク着用の考え方を見直し等について」および基本的対処方針の変更を行い、3月13日より、新型コロナウイルス感染症対策におけるマスクについて現在の取扱いを改め、行政が一律にルールとして求めるのではなく、個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断に委ねることを基本とすることを決定いたしました。この決定に基づき、同日よりマスクの着用は個人の判断に委ねられますが、事業者・各施設については、感染対策上または各施設における理由等により、利用者や従業員にマスクの着用を求めることは可能とされています。また、政府は5月8日より新型コロナウイルスの5類へ移行する方針を決定しました。

当協会では、5月8日付にてJSCAガイドラインの廃止を予定しておりますが、マスク着用に関する記載については、3月13日をもって削除いたします。

2019年11月末頃に発生した新型コロナウイルス感染症は、世界的なパンデミックを引き起こし、人類が過去に経験したことのない事態に陥りました。日本国内でも2020年2月のクルーズ船「ダイヤモンド・プリンセス」の集団感染に端を発し、同年4月7日、政府は特別措置法に基づく「緊急事態宣言」を7都府県に対して発出しました。その後、第2波、第3波と新型コロナウイルス感染症の感染拡大は止まることを知らず、第5波に伴う4回目の緊急事態宣言が発出され、2021年9月30日まで再延長が確定し、その後、半年ぶりに全面解除されました。

たび重なる緊急事態宣言とまん延防止等重点措置に対し、私たちの業界ではガイドラインを遵守しスイミングクラブにおける感染防止対策に最大限の努力をしてまいりました。この間、全国小中学校・高校・特別支援学校への臨時休校の要請では、不要不急の外出自粛の要請も加わりスイミングクラブの会員数の激減に繋がり、また、緊急事態宣言下の休業や時間短縮の要請は、各クラブの経営状態に大きなダメージを及ぼすことになりました。

第8波もようやく減少傾向が見られる、現在、実に3年の長きに渡る闘いの日々でした。とはいえ、新型コロナウイルス感染症が完全に収束した訳ではありません。気を抜くことなく、各施設において培ってきた基本的な対応策を継続することが望まれます。

## 2. 基本的な考え方

協会では早い段階から、塩素消毒の有効性とプール環境の感染防止の優位性について発信してまいりました。湿度（50～60%）を保つことは、感染防止に有効であることはよく知られており、プールの次亜塩素酸ナトリウムによる殺菌は非常に強力であることから、スイミングクラブの徹底した水質管理によって、プール施設内は感染防止に優れた環境であり、プールでの感染リスクは非常に少ないことを社会的に認知して頂いております。

とはいえ、私たちの業界は人を介する事業である以上、感染防止を徹底するため最善を尽くすことが求められます。感染症対策のポイントとして「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つが挙げられていますか、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

- ・三密（密集・密閉・密接）回避の徹底（三つの密でリスクは高まるが、一つの密であればリスクが少ないというわけではないことに留意する）
- ・人と人とが触れ合わない距離での間隔を確保する（以後の距離・間隔の確保に関する項目では本項目の距離を適用する）

#### ②換気の徹底

- ・「機械換気による常時換気」または「窓開け換気（可能な範囲で2方向）」
- ・寒冷な場面や特に密が発生しやすい場所では、換気を適切に行ううえで、必要に応じ CO2 モニターの設置（複数の場所）等で換気の効果を確認することが望ましい
- ・HEPA フィルタ式空気清浄機やサーキュレーターの補助的活用も有効
- ・乾燥する場面では、加湿器等で適度な湿度を維持（40%以上を目安として）する工夫をすることを推奨する

- ・新型コロナウイルス感染症分科会「感染拡大防止のための効果的な換気について」を必要に応じて参考とすること

([https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/ful/taisakusuisin/bunkakai/dai17/kanki\\_teigen.pdf](https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/ful/taisakusuisin/bunkakai/dai17/kanki_teigen.pdf))

### 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、ごみに直接触れないよう注意する
- ・ゴミの処理後、必ず手を石鹸と流水で洗う
- ・環境省「ごみ処理方法のチラシ」を必要に応じて参考とすること

(<https://www.env.go.jp/content/900537202.pdf>)

### ④人の手が触れる場所の消毒

- ・不特定多数が触れる環境表面にも留意し、業態を踏まえた適度な頻度で清掃・消毒する

### 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

- ・マスクの着用は個人の判断に委ねることを基本とし、事業者が感染対策上または事業上の理由等により、利用者にマスクの着用を求めることは許容される
- ・新型コロナウイルス感染症対策本部決定「マスク着用の考え方の見直し等について」（2023年2月10日） ([kimon\\_r2\\_050210.pdf \(kantei.go.jp\)](https://www.kantei.go.jp/keizai/kyosei/kyosei_r2_050210.pdf))

### ⑥感染リスクの評価

- ・「三つの密」密接・密集・密閉を避ける
- ・「オミクロン株の特徴を踏まえた感染防止策」等を踏まえ、各施設の特性に応じた感染リスクの検討・評価、感染状況に応じた対策が重要

### ⑦共用部（休憩スペース、トイレ、更衣室等）での対策の徹底

- ・共用部は常に換気し、入退場口以外にも施設内各所にアルコール等の手指消毒液を設置する
- ・手指に付着したウイルスを洗い流すには、石鹸と流水による手洗いやアルコール消毒が有効
- ・共用する物品（テーブル等）の適度な頻度での消毒。消毒方法については、例えば厚生労働省HPの「新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について」等を適宜参照する

### ⑧咳エチケットの徹底

- ・咳エチケットの周知のため、館内の掲示を徹底する
- ・咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえる咳エチケットが重要

## 来館者の制限

### ①下記症状・該当者の制限

- ・風邪の症状がある方（発熱、咽頭痛、咳、下痢）
- ・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）
- ・規模や内容に応じて適切な検温方法を検討・実施する。平熱を超える発熱や、咳などの軽度な風邪の症状がある場合は入場を断る等の措置をとる

- ・味覚障害・嗅覚障害の自覚のある方、咳・痰の症状がある方
- ・その他体調が思わしくない方

## ②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対面する場面などで、人と人との距離が確保できない場合等には、パーティションの設置による飛沫感染対策が有効
  - ・エアロゾル感染対策の観点から、空気の流れを阻害しないパーティションの設置に留意する
  - ・パーティションがなく対面する場合には、一定の距離を保てるよう工夫する
- ②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）
- 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、発熱等の体調不良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
  - ・車内換気および車内の消毒の徹底
- ④その他、公益社団法人日本バス協会の「バスにおける新型コロナウイルス感染予防対策ガイドライン」(<https://www.bus.or.jp/news/covid-19Guide.pdf>) についても必要に応じて参考とすること

## 受付時

- ①新型コロナウイルス対策の館内注意書きの掲示
- ②可能な限りキャッシュレス決済を導入し、現金・カードの受け渡し後には手指消毒を行う
- ③入場者・退館者の記録管理を行い、最低1ヶ月分を保持
- ④利用者に対面する場合、三密の回避、換気の徹底、身体的距離の確保に留意する

## 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（特に対面となるものは避ける）
- ③手すり等の適度な頻度での消毒
- ④ラウンジ・休憩室等が設置されている場合は、座席間隔の確保。また、エアロゾル感染対策の観点から、空気の流れを阻害しないアクリル板の設置に留意すること
- ⑤フロントの受付やショップのレジなどで順番待ちが発生する場合には、床に列のマークをつける等、身体的距離を確保した整列に配慮する

## 更衣室・トイレ

- ①換気の徹底
- ②ドアノブ等の適度な頻度での消毒
- ③トイレは共用タオルを使用しない。また、ハンドドライヤーは使用可能とする
  - ・使用後の手洗いを徹底し、手洗い場に液体石鹸とペーパータオルを設置する
- 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、および使用するロッカーは間隔を空けて間引く
  - ・パウダールームは、飛沫防止用シートの設置によって個人スペースを確保することが望ましいが、設置が困難な場合は最低でも1mの間隔を確保する

## 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レーン等で順番待ちとなる際に間隔を保つ
- ③コース内の利用者の前後の距離を、人と人とは触れ合わない距離での間隔を確保する
- ④準備体操は体操場等ではなくプールサイドで間隔を確保して行う
- ⑤タオル等の共有の禁止
- ⑥貸出物は消毒して貸出し、返却時も消毒を行う
- ⑦脱水機は適度な頻度で消毒するとともに、使用の際には順番待ちの間隔の確保に努める。
- ⑧練習後の目洗い・シャワーの励行
- ⑨プール側溝の定期的な洗い流しを行う
- ⑩プールの遊離残留塩素濃度を定期的にチェックし、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観覧室（ギャラリー）内の換気の徹底
- ②観覧席は、人と人とは触れ合わない距離での間隔を確保

## 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マシン等の間隔を人と人とは触れ合わない距離で設置する
- ⑤その他、一般社団法人日本フィットネス産業協会の「FIAフィットネス関連施設における新型コロナウイルス感染拡大対応ガイドライン」についても必要に応じて参考にすること  
([fia\\_guide\\_11.pdf](#))

## 体操場を使用したプログラム

集団型スタジオレッスン（空手・体操、エアロビクス等）を実施する場合は、換気・消毒の徹底に加え、人と人が触れ合わない距離で間隔を確保すること。英会話などについても同様の措置を要する

## 指導者・スタッフ

新型コロナウイルス感染症は小児と比べて成人に感染しやすいことから、これまでも児童生徒と接する職員からの感染伝播が主であることを念頭に、従業員の感染防止対策が重要であることに注意が必要である

### ①従業員等の行動管理

（有症状者に対する対応）

- ・65歳未満の重症化リスクの少ない者であって、症状が軽いまたは無症状の方は、自己検査結果を健康フォローアップセンター等に連絡し、医療機関の受診を待つことなく健康観察を受けることが可能

（陽性者の療養期間等）

- ・有症状時は出勤しないことを呼びかける
- ・発症日から7日間経過し、症状軽快後24時間経過した場合には8日目から解除が可能
- ・療養時の外出自粛は有症状の場合で症状軽快から24時間経過後、無症状の場合は外出時や人と接する際は短時間とする

厚生労働省「新型コロナウイルス感染症の患者に対する療養期間等の見直しについて」

（<https://www.mhlw.go.jp/content/000989624.pdf>）

（濃厚接触者の扱い）

- ・濃厚接触者の待機期間の短縮は、高齢者施設・医療機関や保育園等を除く事業所等について濃厚接触者の特定・行動制限は基本的に求めない

（医療機関・保健所からの証明書等の取得）

- ・従業員等に対して、医療機関や保健所が発行する検査証明書等（療養証明書、検査陰性の証明書等）を求めない

（<https://www.mhlw.go.jp/content/000971531.pdf>）

### ②全従業員の出社前検温および記録、体調報告、手洗い・消毒の徹底

### ③全従業員が次の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
- ・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
- ・海外渡航歴を有する従業員への対応は、日本入国時の検疫措置（厚生労働省HP「水際対策など」参照）を参考に判断する
- ・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

- ④指導前・指導後の洗顔・シャワーの徹底
- ⑤マスクやティッシュ等のゴミの回収時は、ごみに直接触れず回収後に手洗い・消毒を行う。また、ゴミは密封した状態にして廃棄する
- ⑥スタッフルームは密環境になり易いため、換気の徹底に加え、意識的に部屋に長時間いないよう心掛ける
- ⑦事務作業等の場合、業務に支障とならない範囲でテレワーク等遠隔業務を検討し、オフィスにおけるペーパーレス化、デジタル化を推進すること
- ⑧会議等は三密回避はもとより、換気と身体的距離の確保を徹底するとともに、オンラインでの会議やミーティング等、遠隔での業務を推進する
- ⑨経営者・スタッフは日常的に手洗いを徹底し、三密を避け、規則正しい生活を送るなど感染防止に向けた取り組みを心掛ける。また、経営者はスタッフに対し「新しい生活様式」等も活用し、感染防止対策の重要性を理解させ日常生活を含む行動変容を促す取り組みを行う
- ⑩職場における検査
  - ・検査を管理する従業員を定めて実施する
  - ・国が承認した検査キットを用いること
  - ・重症化リスクの高い方は、検査の実施によって受診が遅れることがないように留意する
  - ・従業員等へのワクチン接種の有効性を発信し、接種を奨励する

## 4. おわりに

政府は、2022年9月8日付「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」の「With コロナに向けた政策の考え方」として、新たな行動制限を行わず「感染拡大防止と社会経済活動の両立」をより強固に推進していくことへ方針の変更を行いました。

とはいえ、新型コロナウイルスはまだ未知数であり、第5波では過去最大の新規感染者数を記録し、非常に高い感染水準で推移していました。感染力の強い変異株による感染拡大に移行し、ワクチン接種の進んだ高齢者の感染から、徐々に中高年や若者、学童など若年層への感染拡大が進んで行ってしまいました。

猛威を奮った第8波も、漸く新規感染者の減少の兆しが見えてきましたが、長い間の自粛要請の疲れから気が緩み、施設側・利用者側も、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、再度の感染拡大に繋がりがかねません。事業者の皆様には万全の体制での運営を継続していただき、一日でも早く、以前のような笑顔がたくさんのスイミングクラブに戻るよう願っております。

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05月18日 初版  
令和2年06月18日 業種別ガイドライン掲載  
令和2年07月31日 改定  
令和2年08月12日 改定  
令和2年10月01日 改定  
令和3年02月19日 改定  
令和3年10月18日 改定  
令和4年12月13日 改定  
令和5年03月03日 改定  
令和5年05月08日 廃止予定

**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
国土舘大学 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