

# 課外活動再開に向けての活動計画

2020年10月21日  
京都薬科大学陸上競技部

顧問 開 章宏 (印)

代表者名 2年次 19128 番

古賀 貴裕 (印)

陸上競技は個人で行う競技であり、他人と接触する機会も少ないため、間隔の調節を行いやすく活動内容は段階によって左右されにくい。そのため、段階ごとの細かい活動計画は設けず、第1段階における活動計画を以下に記載する。

## 感染予防と拡大防止対策(活動中、活動の前後)

- ・毎日、朝と夜の2回検温を行い、別紙の健康管理表に記入する。
- ・部活開始前には手洗い・消毒を行い、部活中でも行う。
- ・活動中はマスクを外し、可能な限り間隔を2m以上とる。
- ・休憩中・登下校はマスクを着用する。
- ・飲料物は持参し、部としての給水は行わない。
- ・練習器具(スターティングブロック・メディシンボール、ハードル、ミニハードル、メジャーなど)は使用前後にアルコール消毒を行う。
- ・集合はグラウンドで円形に行い、間隔を2m以上とり、大声は極力出さないようにする。
- ・消毒薬は男女部室に各2つ(1つは未使用の予備)ずつ、グラウンドに1つ、長距離練習時にマネージャーが1つ持参の計6つを最低常備する。少なくとも男女部室どちらかの未使用の予備を使い始めた段階で6つ以上になるように補充する。
- ・各自が持ち込んだゴミは、各自で持ち帰る。
- ・活動開始時、活動終了時、更衣室使用时には必ず手指消毒を行い、その他必要に応じて自主的に手指消毒を行う。
- ・登下校中は大声を出さないようにし、密集しないようにする。

## 活動内容、参加人数等

- ・グラウンド、部室、更衣室を利用。
- ・練習は強制参加にせず、自由参加とする。欠席する際、事前に欠席連絡をするようにし、練習に参加する最大人数を把握する。
- ・雨が練習前日から予想される場合、練習を休みにする。
- ・練習中に雨が降った場合は、グラウンドの利用団体は各時間につき 1 団体であるため、学生会館 Pavot の 1 階及び 2 階の部室前通路(屋外)で 2 m 以上空けながら補強運動などを注意して行う。学生会館 Pavot の 1 階および 2 階の通路で入りきらない場合、間隔を 1m に詰めることや、補強運動を行うグループと休憩する 2 グループに分け、休憩するグループは傘を差すなどで、通路外に移動することで、可能な限り 2 m の間隔を確保する。
- ・練習開始からグラウンドを出るまでに、短距離は 2 時間半、長距離は 2 グループに分ける関係上 2 時間を目安に練習内容を調節する。使用する道具は練習の内容によって変わるが、大掛かりな道具はないため、準備・片付け 10 分、活動 1 時間～1 時間 45 分、着替え 30 分を目安に行う。
- ・日本陸上競技連盟ガイドラインに則り、野外走を練習メニューに取り入れ、練習拠点の分散し、部員同士の感染リスクを抑える。

### a.短距離

- ・一度にタータンを走る人数を 2 人までに制限し、間隔をとり練習を実施する。
- ・一度にタータンを走る人数が制限されている、グラウンドの芝の部分も他の利用団体がいないため使用可能となる。そのため、短距離の参加人数の上限を 12 人とする。

### b.長距離

- ・目的地を通常より近い場所に設定し、少人数(最大 3 人)の複数グループで走る。また、グループ間で走り始める時間を少しずらして実施する。2 人で走る場合は並走、3 人で走る場合は山形(Λ)の位置で走り、走っている際に話すときは、前を向き、顔を極力合わせないようにする。
- ・水筒や、電子マネー、現金、マスクなどを持参し、途中で水分を補給できるように準備する。
- ・マネージャーは最後尾につき、体調が優れない部員に対応する。
- ・参加人数が 9 人を超える場合は前半と後半の 2 部制とし、開始時間を 1 時間ずらす。前半、後半どちらも最大人数を 10 人までとする。そのため、長距離全体の参加人数の上限は 20 人とする。

## 新入生の勧誘及び見学実施方法

- ・ SNS を利用した勧誘を行う。
- ・ SNS で人数制限あり(短距離練習参加・体験 3 人、長距離練習参加・体験 3 人、見学のみ 3 人)の事前予約制で実施する。
- ・ 見学、体験には事前に別紙の新入生用健康管理表に記載の項目のチェックをしてもらい、見学・体験当日に記入してもらう、あるいは部員が記入する。部員内や、見学体験予定の新入生内で感染を疑わせる症状が出た場合、自粛してもらう場合もある。
- ・ 見学の際はマスク着用、見学者同士も間隔を空ける。
- ・ 新入生の見学・体験は少なくとも部活が再開して 2 週間後から行う。

## 健康管理・活動内容の記録方法

- ・ 健康管理は、各学生が別紙の健康管理表に記録する。練習に参加する際に提出し代表者が確認。用紙すべて記入されたものは集めて保存する。
- ・ 活動内容は、別紙の活動内容表に代表者が記録し、保存する。
- ・ 感染を疑わせる症状が出た場合、『京都薬科大学 危機管理対策本部 新型コロナウイルス感染予防・感染時の対応マニュアル』に則り、大学側に連絡する。また、速やかに部長に SNS を用いて連絡後、部長から部員全体に SNS を用いて連絡、顧問にはメールによる連絡を行い、その週の日曜日まで活動を休みとする。体調が完全に回復した場合、部長に SNS で連絡を行い、部長から部員全体に SNS で連絡、顧問にはメールで連絡を行う。感染を疑わせる症状が出た発症者(発熱のみなども含む)は回復した日から 1 週間、活動への参加を自粛する。

## 部室、更衣室の利用方法

- ・ 事前に更衣を済ませ、練習開始前には更衣を目的に部室を使用せず、部室・更衣室の利用時間を短縮する。
- ・ 練習後、部室・更衣室で着替えるのは最大 4 名までに制限し、交代で着替える。
- ・ 部室使用中は換気を行う。
- ・ 更衣室内ではマスクを着用し、ドアノブやスイッチなど多く触れる箇所は、特にアルコール消毒を行う。

## その他、顧問も含めた連絡体制や、各団体の特性に応じた計画

- ・現役生同士の連絡は極力 SNS を利用する。
- ・顧問には、部長から 2 週間に 1 回程度、メールで健康報告や状況報告などの連絡を行うようにする。第 2 段階、第 3 段階では毎月末に顧問に連絡を行う。
- ・学生課には、活動期間中には、第 1 段階では 1 週間に 1 度提出、第 2 段階以降は 2 週間に 1 回、別紙の健康管理表、新入生用健康管理表を提出する。

以上