

山武市スポーツ施設利用時の

感染拡大防止チェックリスト（利用者向け）

【参考】スポーツ庁社会体育施設の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン

利用者が遵守すべき事項

以下の事項に該当する場合は、自主的に利用を見合わせる（利用当日に書面で確認を行います）

体調がよくない場合（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）

同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合

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、地域等への渡航又は該
当在住者との濃厚接触がある場合

マスクを持参すること（受付時や着替え時等のスポーツを行っていない際や会話をする際にはマスクを着用）

※運動スポーツ中のマスクの着用は利用者の判断で使用してください。マスクを着用して運動やスポーツを行った場合、十分な呼吸ができず
に人体に影響を及ぼす可能性があります。

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

他の利用者、施設管理者スタッフ等との距離（できるだけ2m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）

利用中に大きな声で会話、応援等をしないこと

感染防止のために施設管理者が決めたその他の措置の遵守、施設管理者の指示に従うこと

利用終了後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、施設管理者に対して速やかに濃厚
接触者の有無等について報告すること

施設利用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

利用者が運動やスポーツを行う際の留意点

十分な距離の確保

運動やスポーツの種類に関わらず、運動やスポーツをしていない間も含め、感染予防の観点から、周囲の人と

なるべく距離を空けること（介助者や誘導者の必要な場合を除く）

※感染予防の観点からは、少なくとも2mの距離を空けることが適当である。

強度が高い運動やスポーツの場合は、呼気が激しくなるため、より一層距離を空けること

水泳時などでマスクをしていない場合には、十分な距離を空けるよう特に留意をする必要があること

位置取り：走る・歩く運動・スポーツにおいては、前の人の呼気の影響を避けるため、可能であれば前後一

直線に並ぶのではなく、並走する、あるいは斜め後方に位置取ること

運動やスポーツ中に唾や痰をかくことは極力行わないこと

タオルの共用はしないこと

飲食については、指定場所以外で行わず、周囲の人となるべく距離をとって対面を避け、会話は控えめにする

こと

同じトング等での大皿での取り分けや回し飲みはしないこと

飲みきれなかったスポーツドリンク等を指定場所以外（例えば走路上）に捨てないこと

イベント主催者等が運動やスポーツの際の栄養補給等として飲食物を利用者に提供する際は、以下などに

配慮して適切に行うこと

利用者が飲食物を手にする前に、手洗い、手指消毒を行うよう声を掛けること

スポーツドリンク等の飲料については、ペットボトル・ビン・缶や使い捨ての紙コップで提供すること

飲食物を取り扱うスタッフにはマスクを着用させること