

都立スポーツ施設等の再開時の感染防止対策チェックリスト（施設管理者向け①）

全般的な事項

- 感染防止のため施設管理者自ら実施すべき事項や利用者が遵守すべき事項を予め整理し、チェックリスト化したものを施設のHPや施設内の適切な場所（管理事務所や各施設の入口等）に掲示すること
- 各事項がきちんと遵守されているか施設内を定期的に巡回・確認すること
- 障害者や高齢者など利用者の特性にも配慮すること

予約時等、利用日以前の対応

施設管理者は、利用者等に対し、以下の内容を予約受付時や施設のHP等で周知・徹底すること

- 利用者等が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。また、利用をお断りすることがある旨を確実に周知すること
 - 以下の症状があるなど、体調がよくない場合
 - 平熱を超える発熱
 - 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状
 - だるさ（倦怠（けんたい）感）、息苦しさ（呼吸困難）
 - 嗅覚や味覚の異常
 - 体が重く感じる、疲れやすい等
 - 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある場合
 - 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当該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すること）
- 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

当日の対応

- 利用者から以下の事項を記載した書面の提出を求めること。その際、発熱や軽度であっても咳・咽頭痛などの症状がある人は入場しないように呼び掛けること（状況によっては、発熱者を体温計などで特定し入場を制限することも考えられる）
 - 氏名、年齢、住所、連絡先（電話番号）※個人情報の取扱いに十分注意する
 - 利用当日の体温
 - 利用前2週間における以下の事項の有無
 - 平熱を超える発熱
 - 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状
 - だるさ（倦怠（けんたい）感）、息苦しさ（呼吸困難）
 - 嗅覚や味覚の異常
 - 体が重く感じる、疲れやすい等
 - 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の有無
 - 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当該在住者との濃厚接触がある場合
- 入手した個人情報については、目的外の使用を行わないことや一定期間経過後に削除することを徹底すること
- 利用者に対し、「都立スポーツ施設等の再開時の感染防止策チェックリスト（利用者向け）」に記載されている各事項の遵守を求めるとともに、施設に掲示するなどして確実に周知すること
- 利用者が運動時以外、特に会話をするときにマスクを準備しているか確認すること
- マスク（特に外気を取り込みにくいN95などのマスク）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人体に影響を及ぼす可能性があることや、体温を下げにくくなって熱中症になりやすくなること、息苦しさを感じた時はすぐにマスクを外すことや休憩をとる等、無理をしないことについて注意喚起すること
- 利用者が密な状態になるおそれがある場合は、入場制限を行うこと
- 利用者や来場者等に対する紙やチラシ類、販促品などの物の配布は手渡しで行うことは中止し、机等に設置するなど、据え置き方式で行うこと

都立スポーツ施設等の再開時の感染防止対策チェックリスト（施設管理者向け②）

従業員への対応

- 従業員に出勤前の検温や新型コロナウイルス感染症が疑われる症状の有無を確認させ、毎日の報告を徹底すること
- 従業員が体調不良の場合は、休養を促し、勤務中に体調不良となった場合には、直ちに帰宅させ自宅待機とすること
- 従業員の家族等、同居者に感染者や感染者への接触があることが判明した場合は、自宅待機とし、他の従業員との接触について正確な実態把握を実施すること
- 利用者や他の従業員と接する機会がある者には、マスク等の着用を徹底させること
- 従業員が使用する制服や衣服は、こまめに洗濯すること
- 従業員間で、できるだけ2mの距離を保てるよう、人員配置に配慮すること
- 扉や窓などを開けたうえで、扇風機やサーキュレーター等を外部に向けて使用するなど、建物や施設内の定期的な換気を行うこと
- 従業員の更衣室・休憩室について、規模に相応しい人数以上の入室を制限し、休憩する際も対面での食事や会話をしないよう徹底すること
- 特に、屋内の休憩スペースについては、座席間のスペースを十分にとり、できる限り常時換気を行うこと
- 従業員同士が共有する物品や、手が頻繁に触れる場所をなるべく減らし、共有を避けることが難しい物品等（テーブル、椅子等）は、定期的に消毒すること
- 従業員は、更衣室・休憩室に入退室する前後の手洗い・消毒を徹底すること

施設環境整備への対応

- 施設の入口や受付窓口をはじめ施設内各所に手指消毒剤を設置し、入場者の手洗いや手指消毒、鞋底消毒の徹底を図ること
- 人と人が対面する場所は、アクリル板、透明ビニールカーテンなどで遮蔽すること
- 感染防止対策として受付等で透明ビニールカーテンを使用する場合、大きな声での会話による飛沫感染を防ぐため、必要に応じてボード等でコミュニケーションをとること
- 利用者が距離をおいて並べるように目印の設置等を行うこと
- インターネットやスマートフォンを使った電子的な受付の一層の普及を図り、受付場所での書面の記入や現金の授受等を避けるようにすること
- スポーツ用具を複数の利用者が共用しないようにするため、利用者が所有するスポーツ用具を持参してもらうよう周知するなど、配慮して準備すること。やむを得ず共用するスポーツ用具については、手が頻回に触れる箇所を工夫して最低限にした上で、こまめに消毒すること。特に、利用者にスポーツ用具の貸出を行う場合は、貸出を行った利用者を特定できる工夫をするとともに、貸出前後に消毒すること
- 鼻水、唾液などが付いたゴミは、ビニール袋に入れて密閉して縛り、ゴミを回収する人は、マスクや手袋を着用すること。また、マスクや手袋を脱いだ後は、必ず石鹸と流水で手を洗い、手指消毒すること
- 市販されている界面活性剤含有の洗浄剤や漂白剤を用いて清掃すること
- 通常の清掃後に、不特定多数が触れる環境表面を、始業前、終業後に清拭消毒すること
- 手が触れることがない床や壁は、通常の清掃で構わないが、手が触れる可能性がある体育館の床等は適切に清掃・消毒すること
- 利用者の触れる箇所（※）は頻繁に消毒するとともに、施設の清掃については通常開館時よりも頻繁に行うこと

（※）例えば、テーブル、椅子の背もたれ、ドアノブ、電気のスイッチ、電話、タッチパネル、蛇口、手すり、エレベータのボタンなど

都立スポーツ施設等の再開時の感染防止対策チェックリスト（施設管理者向け③）

感染者発生時に向けた対応

- 利用後に利用者から新型コロナウイルス感染症を発症したとの報告があった場合や、地域の生活圏において感染拡大の可能性が報告された場合の対応方針について、所管の保健所とあらかじめ検討しておくこと
- 万が一、感染者や感染の疑いがある者が発生した場合に速やかに対応できるよう、所轄の保健所との連絡体制を事前に整えておくこと
- 上記対応等について、東京都とも必要な調整を行い、感染者発生時に備えること

施設の特性に応じた対応

屋内施設

- 換気の悪い密閉空間とならないよう、十分な換気を行うこと
- 体育館の床をこまめに清掃するなど、関係法令等に従った適切な管理について、感染拡大防止の観点から改めて徹底すること

プール

- プールの水質基準を適切に管理したりするなど、関係法令等に従った適切な管理について、感染拡大防止の観点から改めて徹底すること
- 塩素濃度のモニタリングは普段よりも頻繁にチェックすること
（鼻汁などの分泌物が増えることには注意。着脱時などの衛生管理）
- 遊泳プールで密な状態（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ため、密な状態とならないようにすること
- プールにライフガードを配置する場合は、利用者の健康状態のチェックに一層の注意を払うように指導すること
- 当面の間、アクアプログラム等の集団レッスンは、呼吸が激しくなるものは休止とすること。呼吸が激しくならないものは、人数制限などの取組を講じたうえで実施すること

トレーニングルーム等

- 重症化リスクが高い高齢者や基礎疾患を持つ利用者に対しては、当面の間、利用自粛も含めた注意喚起を行うとともに、利用にあたっては施設利用時間を分けるなどの配慮を行うこと
- 施設全体においてどのエリアにおいても最低2m四方（参加者が両手を広げてぶつからない程度の間隔）の距離を確保するように徹底すること
- 密とならないようソーシャルディスタンスの確保やエクササイズ前後の手洗い・消毒等、感染拡大防止に関する注意事項を定期的にアナウンスするなどの取組を講じること
- トレーニングエリアが密閉された空間となることを防ぐため、必要十分な換気を徹底すること
 - 建基法換気量（建令20条の2）による風量及び、換気回数（部屋の空気が単位時間に入れ換わる回数）等から必要十分な換気量を確保すること
 - 1時間あたりの空気の入替え回数は3回以上を目安とすること
 - 可能であれば、換気設備は常に作動させておくこと
- マシン（トレッドミル「ランニングマシン」など）の汗拭き用として各マシンに設置されているタオルの共用を避けること
- マシン利用後は、必ずふき取りの実施を利用者に徹底していただくための具体的措置を取ること
 - 利用者が不履行の部分は従業員が清掃すること
- マシンエリアにおいても、他の利用者との間隔を最低2m四方を確保すること
 - 撤去が難しい場合、マシンの間引きや電源を切る等の工夫をすること
- 種類が異なるマシンやフリーウエイトが密集して設置されていて撤去が難しい場合には、トレーニングする筋肉部位が同じマシンを間引く（使用禁止のマシンを設定する）こと
- 当面の間、スタジオプログラム等の集団レッスンは、呼吸が激しくなるものは休止とすること。呼吸が激しくならないものは、以下のことに留意して実施すること
 - ドアを開けるなど換気の徹底を図ること
 - 大人数でのレッスンは行わないこと
 - レッスンを行う際は、利用者同士の間隔は最低2m四方（四方の壁を含む参加者が両手を広げてぶつからない程度の間隔）とする等、厳格な人数制限を行うこと
 - 参加者をスタジオ内にまんべんなく拡散させるため、参加者の定位置をあらかじめスタジオの床等にマークしておくこと。参加者を確実に分散させるため、担当インストラクターが、レッスンを通じて参加者の位置を確認して指定することで距離をコントロールすること
 - 担当インストラクターには、参加者の位置取りを確認して指定することを事前に指導すること
 - 集団レッスン時に、指導者も含みスペースを共有する者が対面の状況にならないようにすること
 - 過度な大きさ、頻度の声出し、ハイタッチや握手等のスキンシップは禁止するよう確実に周知すること
- レッスンとレッスンの間隔を多めに設定するなどして、換気・清掃等を十分に行えるよう工夫すること
- レッスン前のスタジオ入口における参加者入場待機場面では、順番待ちの密集が生じないように、できるだけ2mの間隔を確保すること

施設の特性に応じた対応

□手洗い場所、トイレ

- 手洗い場には石鹸（ポンプ型が望ましい）を用意すること
- 「手洗いは30秒以上」等の掲示をすること
- ハンドドライヤー利用や共用タオルの使用は中止し、できる限り、ペーパータオルを設置すること（利用者にマイタオルの持参を求めても良い。布タオルや手指を乾燥させる設備については使用しないようにすること）
- 手洗いが難しい場合は、アルコール等の手指消毒剤を用意すること
- トイレ内の複数の利用者が触れると考えられる場所（ドアノブ、水洗トイレのレバー等）については、こまめに消毒すること
- トイレの蓋を閉めて汚物を流すよう表示すること
- 個室ではない便器（男性用小便器など）の利用に当たっては、一つおきに使用するよう、利用者に対して周知を図ること

□更衣室、休憩・待機スペース

- 広さにはゆとりを持たせ、他の利用者と密になることを避けること（障害者の介助を行う場合を除く）
- 休憩スペースでは、対面で食事や会話をしないようにすること
- ゆとりを持たせることが難しい場合は、一度に入室する利用者の数を制限する等の措置を講じること
- ハンドドライヤー利用や共用タオルの使用は中止し、できる限り、ペーパータオルを設置すること
- 更衣後の衣服やタオル等は、密閉できる容器等に入れ、他人に触れないように管理し持ち帰ることを周知徹底すること
- 室内又はスペース内で複数の利用者が触れると考えられる場所（ドアノブ、ロッカーの取手、テーブル、イス等）については、こまめに消毒すること
- 換気扇を常に回す、換気用の小窓をあける等、換気に配慮すること
- 従業員が使用する際は、入退室の前後に手洗いをすること

□観客席

- 施設に観客も入場させる場合には、観客同士が密な状態とならないよう、必要に応じ、あらかじめ観客席の数を減らすなどの対応をとること
- 大声での声援を送らないことや会話を控えること
- 会話をする場合はマスクを着用すること等の留意事項を周知すること

□その他

□イベント

- 全国的かつ大規模なイベントの開催が見込まれる場合は、事前にイベント主催者に感染リスクへの対応状況を確認し、感染リスクへの対応が整わない場合は、利用許可しないなど、慎重な対応をとること
- イベント当日の受付のほか、イベント前日の受付を行い混雑を極力避けること
- マラソンイベント等では、始点、休憩所、終点にできるだけ手洗い場を確保すること
- スポーツイベントに観客も参加させる場合には、観客同士が密な状態とならないよう、必要に応じ、あらかじめ観客席の数を減らすなどの対応をとること
- 大声での声援を送らないことや会話を控えること、会話をする場合にはマスクを着用すること等の留意事項を周知すること
- 来場者が遵守すべき事項は、イベント受付など会場の至る場所に掲示等を行うとともに、イベントの合間等を活用し定期的なアナウンスを行うなどの取組を講じること

本チェックリストはあくまでサンプルであり、各施設や競技の特性等を勘案して、上記以外に感染拡大防止のための必要な取組を適宜盛り込んでいただきますようお願いいたします。

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こと

※該当する場合は、ご利用をお断りすることがあります。利用当日に書面で確認を行います

- 以下の症状があるなど、体調がよくない場合
 - 平熱を超える発熱
 - 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状
 - だるさ（倦怠（けんたい）感）、息苦しさ（呼吸困難）
 - 嗅覚や味覚の異常
 - 体が重く感じる、疲れやすい等
 - 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある場合
 - 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当該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すること）
 - 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（障害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
 - 入退場時や施設利用前後のミーティング等においても、三つの密を避けること。会話時にマスクを着用するなどの感染対策に十分に配慮すること

利用者が運動・スポーツを行う際の留意点

□ 十分な距離の確保

- 運動・スポーツの種類に関わらず、運動・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）
- 強度が高い運動・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ことがあること

（※）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。

□ 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・スポーツ中に、唾や痰をは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取って対面を避け、会話は控えめにすること。また、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・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（ただし、ドーピング検査の対象となる者が参加するイベントでは、未開封の飲料を提供しなければならないこと）食品については、参加者が同じトング等で大皿から取り分ける方式を避け、一人分を小皿に取り分けたものを参加者に提供するなど、工夫を行うこと
- 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

□ 受付、着替え、表彰式等の運動・スポーツを行っていない間、特に会話する時には、マスクを着用すること

注意：運動・スポーツ中のマスクの着用はご利用者様のご判断によりますが、マスク（特に外気を取り込みにくいN95などのマスク）を着用して運動やスポーツを行った場合、体温を下げにくくなって熱中症になりやすくなったり、十分な呼吸ができず人体に影響を及ぼす可能性があります。息苦しさを感じた時は、すぐにマスクを外し、休憩をとるなど、無理をしないように十分注意してください。

本チェックリストはあくまでサンプルであり、各施設や競技の特性等を勘案して、上記以外に感染拡大防止のための必要な取組を適宜盛り込んでいただきますようお願いいたします。