

組織化された青少年スポーツのCOVID-19手順：付録S

注：本文書は頻繁に更新されます。最新版は、ウェブページの日付をご確認ください。

最新の更新：(変更箇所は黄色で強調表示されています)

11/8/22

- 屋内でのマスク着用について、ロサンゼルス郡公衆衛生局、衛生担当官命令に従って改定されました。マスクの着用は、ほとんどの人に対し個人の選択に委ねるとされました。COVID-19の診断確定後に、10日間の隔離を終えずに復帰した方やCOVID-19感染者と濃厚接触してから10日以内の方は対象外となり、他者の周りでマスクを着用し続けることが必須です。また、COVID-19が重症化するリスクの高い方は、換気の悪い混雑した屋内環境で保護効果の高いマスクを着用することが強く推奨されています。
- 身体運動や呼吸数が増加する、または息切れを起こすようなコンタクトスポーツなどは、特に屋内での活動によるウイルス拡散のリスクを高めるため、青少年スポーツやクラブには、より保護効果の高いマスクの着用や検査方針の実施など、より注意を払ったアプローチを検討するオプションがあります。
- チームのバスでの移動、ウェイトトレーニング、ロッカールームのシェア、試合のビデオ鑑賞など、屋外スポーツチームが屋内で行う高リスクの活動について検討できるよう、追加の安全策が含まれています。
- 青少年スポーツの場におけるCOVID-19個別症例報告の必要はなくなりました。3件以上のクラスター関連症例が14日以内に発生した場合は直ちに、遅くとも1営業日以内に連絡する必要があります。
- 疫学的につながりのある症例が14日以内に5件以上発生した青少年スポーツプログラムは、5件目の症例が特定された時点で、さらなる拡散を防ぐために5日間活動を一時停止することを検討してください。
- COVID-19ワクチン接種とブースター接種の対象年齢が変更されました。
- スクリーニング検査の分野が更新されました。市中感染率が高まっている時期は、ワクチン接種状況に関わらず、中・高リスクの屋内スポーツにおいて定期的に検査を行うことが強く推奨されます。また、市中感染率が高まっている時期は中・高リスクの屋外スポーツに対しても検査の実施が検討されるべきです。

ロサンゼルス郡衛生担当官命令は、1週間の新規陽性者数が人口10万人あたり100人またはそれを超える場合、全ての屋内公共施設におけるフェイスマスクの着用を強く推奨しています。詳細はロサンゼルス郡のCOVID-19対応計画をご覧ください。地域内の、より感染力が高く支配的なCOVID-19ウイルスのオミクロン株の亜系統を考慮し、ワクチン接種の有無に関わらず、屋内でのマスク着用は社会地域におけるCOVID-19の蔓延を遅らせるために引き続き重要な感染対策となっています。

公開されたレポートによると、6 フィート以上離れた場所にいる人への伝染を含む、感染のリスクを増加する要因は、以下を含みます：

- 呼吸時に放出される呼吸器の飛沫、特に非常に細かい滴とエアロゾル粒子を空気中に蓄積させる、**換気や空気調和の悪い閉鎖された場所。**
- 感染者が身体運動や声を上げる時（例：運動する、叫ぶ、歌う）に放出される、**呼吸器の飛沫の放出が増加される場合。**
- これらの状況に**長時間曝露**される場合。

屋内よりも風通しが良いため、**可能な場合は**ウイルスへの曝露のリスクが低くなる屋外で全てのスポーツアクティビティを行うことが強く推奨されます。

以下は、参加者、コーチ、レフェリー、そして地域の安全性を高め、青少年チーム内と競争中にチーム同士のCOVID-19 感染のリスクを軽減するための、青少年スポーツリーグ（学校のスポーツチームを含む）向けの必須条件と最善方法の概要です。以下の推奨事項はロサンゼルス郡に拠点を置くチーム及びスポーツ活動、そして管轄区域外から試合のためにロサンゼルス郡を訪れるチームまたは競技者に適用されます。

本情報に加えて、以下の点に注意してください。

- 青少年スポーツリーグは、[ロサンゼルス郡衛生担当官命令](#)及び[ロサンゼルス郡COVID-19 青少年レクリエーションスポーツプログラムに於ける感染管理計画のガイダンス](#)に準拠する必要があります。
- コーチ、レフェリーやその他のサポートスタッフを雇用する青少年スポーツリーグも、[Cal/OSHAのCOVID-19 予防緊急一時基準（ETS）](#)に準拠する必要があります。
- 売店を運営する青少年スポーツリーグは、[ロサンゼルス郡公衆衛生局の飲食サービス向けベストプラクティスのガイダンス](#)を確認し、それに準拠する必要があります。

必ず雇用者向けの一般的なガイダンスを読み、それに従ってください。

以下のベストプラクティスは、一般的なガイダンスを補足することを目的としています。

参加者、コーチ、スタッフ、観客向けのマスク**ガイダンス**に従う

- **各状況と直近1週間の郡における患者発生率に基づいたマスク着用のガイダンスについて。**マスクを着用することは、COVID-19の原因となるウイルス、SARS-CoV-2の拡散を軽減します。**現在、衛生担当官命令に従い、青少年スポーツ活動の場におけるマスク着用は個人の選択に委ねるとされています。**マスクを着用することが危険だと見なされる場合を除き、青少年スポーツ関連の活動に参加するためにマスクの着用を拒まれることはありません。**身体運動や呼吸数が増加する、または息切れを起こすようなコンタクトスポーツなどは、特に屋内での活動によるウイルス拡散のリスクを高めるため、青少年スポーツやクラブはより保護効果の高いマスクの着用や検査方針の実施など、より注意を払ったアプローチを検討することができます。**ロサンゼルス郡の**COVID-19対応計画**によると、**1週間の郡における新規陽性者数が人口10万人あたり99人を超える場合、全ての屋内機関では、ワクチン接種の状況に関わらず、コーチ、スタッフ、ボランティア、審判、役員、観客が常にマスクを**

着用することが強く推奨されます。

- **参加者**：屋内にいるときは、1週間の郡における新規陽性者数が人口10万人あたり99人を超える場合、ワクチン接種状況に関係なく、すべての参加者がマスクを持参して着用することが強く推奨されます。実際に練習、調整、競争、パフォーマンスを行っていない参加者は、屋内ではマスクの着用が強く推奨されます。サイドライン、チームミーティング、ロッカールームやウェイトルームの中でも、屋内ではマスクの着用が推奨されます。屋内のスポーツの練習、調整、競技をする場合、激しい運動中であっても参加者は可能な限りマスクを着用することが推奨されます。引き続きマスクを着用することを選択した参加者は、プレー中にマスクが濡れたり汚れた時のために、練習や試合には複数のマスクを持参してください。汗で濡れたマスクは直ちに交換しましょう。

米國小児科学会によると、「エクササイズ中のフェイスマスクの着用は、ほとんどの人が許容できています。」とのことですが、以下の状況ではマスクを着用しないでください。

- **ウォータースポーツ**：水泳、水球、ダイビングなど、屋内でのウォータースポーツに参加している人は、水中にいる際と水中にダイブする準備中に、フェイスマスクを取り外すことができます。水中にいない場合は、フェイスマスクの着用が強く推奨されます。
 - **体操競技**：器具を使用して練習や演技をしている体操選手は、マスクが器具に引っかかり窒息する恐れや、目を痛めるという理論上の危険性があるため、マスクを取り外すことができます。体操選手が器具を使用して練習や演技をしていない間は、マスクの着用が強く推奨されます。
 - **チアリーダー競技**：回転、スタント、跳躍などが関わるパフォーマンスや練習を行うチアリーダーは、マスクが器具に引っかかり窒息する恐れや、目を痛めるという理論上の危険性があるため、マスクを取り外すことができます。
 - **レスリング**：レスリングで対戦相手と接触中にマスクで窒息する恐れがあるため、大人のコーチや役員が安全のために注意して監視している場合を除き、マスクの着用は推奨されません。
- **観客**：1週間の新規陽性者数が人口10万人あたり99人を超える場合、ワクチン接種状況に関係なく、屋内にいるときはすべての顧客が**マスク**を持参して着用することが強く推奨されます。マスクを必要とする人が利用できるようマスクを用意することを検討してください。
 - **コーチ**：1週間の新規陽性者数が人口10万人あたり99人を超える場合、屋内で激しい身体活動をしている場合でも、ワクチン接種状況に関係なく、屋内にいるときはすべてのコーチが**マスク**を持参して着用することが強く推奨されます。
 - **レフェリーとその他の競技役員**：1週間の新規陽性者数が人口10万人あたり99人を超える場合、レフェリーと役員は、屋内でワクチン接種の有無に関わらず、マスクを持参して常時着用することが強く推奨されます。

従業員：青少年スポーツリーグでコーチやその他のサポートスタッフを雇用している場合、雇用主は共有する車内を含む職場や施設の屋内で他者と濃厚接触する従業員が自主的に使用できるよう、よくフィットする医療マスク、及びN95やKN95などの高性能マスクを提供する必要があります。企業や組織向けの無料または低コストの個人用保護具（PPE）の詳細については、

<http://publichealth.lacounty.gov/docs/FreeAndLowCostPPE.pdf> を参照してください。

ワクチン接種を受ける

- 全てのアスリート、コーチ、チームスタッフは、**現時点で受けられるCOVID-19ワクチン接種を全て完了している**ことが強く推奨されています。現在、COVID-19ワクチンの初回接種を完了し、CDCが推奨する最新のブースター接種を受けていることで、**現時点で受けられるワクチン接種を全て完了している**と考えられます。生後6か月以上の全ての人が、COVID-19の原因となるウイルスに対するワクチン接種を受けることができます。ブースター接種は5歳以上の全ての人を受けられます。注：最新の（二価）ブースター接種が「二価」と呼ばれている理由は、COVID-19の原因となる従来のウイルスと、オミクロン株BA.4とBA.5の両方に対して効果があるためです。ワクチン接種は、COVID-19感染症への負担を軽減し、地域社会のすべての人々を保護するための主要戦略です。青少年スポーツリーグ内の全てのアスリートとスタッフがワクチン接種を完了し、対象になり次第ブースター接種を受けることで、チームメイト間およびチーム間でのウイルス感染のリスクが大幅に減少し、感染した場合にも、重症化、入院や死亡を防ぐための優れた保護が提供されます。

症状のスクリーニングを行い、隔離する

- 青少年のスポーツ活動に参加する前に、参加者と家族にCOVID-19の症状について自己スクリーニングするように要請します。
- **標識**を掲示して、すべての人に、COVID-19の症状がある場合、もしくは隔離命令を受けている場合は施設内に立ち入らないように促してください。
- 青少年スポーツプログラムは、他者にウイルスを拡散することを防ぐため、COVID-19の症状のある参加者、コーチ、または観客を退場させるか、施設内にいる場合は隔離する必要があります。
 - 青少年スポーツ活動中にCOVID-19症状を示し始めた参加者を、他の参加者、コーチ、観客から隔離するための措置を講じてください。

特に屋内での混雑を減らす

- 可能な限りCOVID-19感染のリスクがはるかに低い屋外で青少年スポーツ活動を行ってください。
- **感染率が高くなっている時期に**青少年スポーツ活動を屋内で行う必要がある場合は、屋内エリアの参加者、コーチ、観客の数を減らすための措置を講じてください。
- 物理的距離の実行は感染管理のベストプラクティスであり、COVID-19の蔓延を軽減する追加の安全対策です。練習中は、参加者やコーチングスタッフ間の持続的な直接接触を伴わない活動を奨励し、屋内環境でのそのような活動を制限します。代わりに、スキル構築活動に焦点を当てることを検討してください。
- 常にトイレやロッカールームを使用する参加者の人数を制限してください。
- チームの食事会やその他の社交活動など、運動以外のチームの行事は、間隔を取ることでできる屋

外で開催できる場合にのみ行うことがより安全です。

定期的な COVID-19 のスクリーニング検査

COVID-19 の原因となるウイルスは、ワクチン未接種者に感染する可能性が高いものの、**ワクチン接種の有無に関わらず**、青少年スポーツリーグメンバーにも感染する可能性があります。感染していれば誰でも、ウイルスを他の人に感染させる可能性があります。感染者を正確に特定し、迅速に隔離するための1つの戦略として、PCRなどの核酸増幅検査（NAAT）または抗原（Ag）検査を使用したCOVID-19の定期的な定期スクリーニング検査が挙げられます。**定期的に無症状の人を検査することは、市中感染率が高くなっている時期に特に役に立つ戦略ですが、感染率が下がってくるとそれほど重要ではなくなります。**利用可能な検査の種類を含む検査に関する一般的なガイダンスと推奨事項は、[患者向け検査情報](#)ページから入手できます。

- 過去90日以内に検査機関で確定したCOVID-19感染から回復（隔離を完了）した証明書を提示する人は、無症状の場合、定期的なCOVID-19スクリーニング検査に含めないでください。過去にCOVID-19に感染したことがあるワクチン接種未完了者に対するスクリーニングは、症状が初めて現れた日、または（無症状の場合）初めて陽性と判定された検査の検体採取日の90日後から開始する必要があります。
- いずれかの青少年スポーツチームで確定症例が特定された場合は常に、**隔離と曝露後のガイド**について[青少年スポーツ向け感染管理計画](#)に記載されている指示事項に従ってください。**現在の症例報告に関する必須条件に注意してください：**
 - 青少年スポーツプログラムは、発症日前14日以内に事前に定義された、または識別されたグループ（例：チームメート、クラブメンバー、コホートなど）でチームやクラブの活動に参加していた人による3件かそれ以上のCOVID-19クラスター症例を通知する必要があります。発症日とは、COVID-19の症状が出た日、またはCOVID-19の検査日のどちらか早い方です。全てのクラスター症例報告は公衆衛生局に、症例の通知を受けた1営業日以内にオンラインでhttps://spot.cdph.ca.gov/s/?language=en_USからレポートを提出することで直ちに通知する必要があります。症例、濃厚接触者の特定と対応に関するこの感染状況の管理方法、およびレポートと報告手順に関する詳細は、[ロサンゼルス郡の青少年スポーツプログラムに対するCOVID-19曝露管理計画のガイダンス](#)をご覧ください。また、プログラムは**症例と濃厚接触者**に関する公衆衛生局のガイダンスページをその他の関連情報として参照できます。
 - 5件かそれ以上の疫学的につながりのある症例が14日以内に発生した青少年スポーツプログラムは、5件目の症例が特定されたら、さらなる拡散を防ぐために5日間活動を一時停止することを考慮してください。チームの全員が、各個人への隔離、または待機命令に完全に従っている場合、一時停止期間中にも個人的なトレーニングやスキル構築を続けることができます。アウトブレイク基準を満たし、公衆衛生局がアウトブレイクへの対処を推奨する場合、公衆衛生局調査員はアウトブレイク対処中に必要に応じて一時停止期間を要求または延長することができます。
- **ロサンゼルス郡で発生しているCOVID-19の市中感染率が高くなっている時期は、参加するアスリート、スタッフ、コーチ、レフェリー、ボランティア全員に対する次の検査ガイドラインが強く推奨**

されます。地域感染率が下がって低レベルになると、スクリーニング検査の価値も下がりますが、これはチームメンバー間での感染とアウトブレイクのリスクを最小限に抑える重層的な予防戦略として検査を含むことを望む青少年スポーツプログラムの考慮事項となります。

- **中リスクから高リスクの屋内スポーツ。** 市中感染率が高い時期は、アスリート、スタッフ、コーチ、ボランティア全員に対して少なくとも週1回の定期的な検査を行うことが強く推奨されます。自宅でできる自己検査や検査結果の自己確認を含む市販の検査キットによる結果も、検証済みかどうかに関わらず受け入れられます。
- **中リスクから高リスクの屋外スポーツ。** 市中感染率が高い時期は、アスリートやスタッフの全員に定期的な COVID-19 検査を行うことを検討しましょう。スポーツを屋内ではなく屋外で行うことでウイルスが拡散する確率は大幅に下がりますが、プレイヤー間の直接および濃厚接触の度合いによってリスクが異なります。さらに、フットボールなど、そのスポーツが主に屋外で行われていると見なされても、チームメンバーが屋内で長時間接触する時に感染リスクが高まります。その例として、窓を開けることができずに換気が制限されている貸切バスでの長時間の移動、ウェイトルーム内でのトレーニングセッション、練習や競争の前後にロッカールームで過ごす場合、試合のビデオを見る時などを含みます。スポーツプログラムはこれらの状況ではマスク着用をしたり、ワクチン接種を必須としたり、ウェイトルームやロッカールームを同時に使用する人数を制限したり、可能な限り屋外で活動を行うなど、追加の安全策が適切であるかどうかを検討してください。

- **バス/バンで定期的と一緒に移動する、中リスクや高リスクのスポーツチームに参加する選手は、市中感染率が高い間は定期的に検査を受けることが強く推奨されます。**
- **複数の郡から複数日行われる中リスクや高リスクの屋外でのスポーツ競技に参加する選手は、市中感染率が高い間は競技会の最初のゲーム前の3日以内に検査を受け、陰性であることが推奨されます。**
- **屋外スポーツチームの選手、コーチ、および/またはスタッフの間で陽性の症例が発生した場合は、すべての選手、スタッフ/コーチ/ボランティア（ワクチン接種の状況に関係なく）が感染者に接触してから2週間は毎週検査を受けることが強く推奨されます。**
- **選手、コーチ、その他のスタッフと直接接触する役割や機能を持たないチームスタッフ/ボランティア（例：チームやリーグの運営の援助をしているが青少年やその他のチームメンバーと直接作業をしない人）は、スクリーニング検査を受ける必要はありません。**
- **選手、コーチ、その他のスタッフと直接接触することが非常に制限されている一時的なボランティア（例：シーズン中に1度か2度しかその役割を果たさないボランティアレフリーや審判）は毎週のスクリーニング検査を受ける必要はありませんが、COVID-19に対する現時点で受けられるワクチン接種を全て済ませていることが強く推奨されます。市中感染率が高い間はボランティア活動の3日前以内に行われた検査の陰性証明を提供することが強く推奨されます。**

換気する

- **青少年スポーツ活動を屋内で行う場合は、建物の暖房、換気、及び空調(HVAC)システムが正常に機能していることを確認してください。**
- **ポータブル高効率空気清浄機の設置、建物の空気フィルターを可能な限り最高効率のものへアップグレード、外気量を増やしすべての作業エリアの換気を増やすためにその他の変更を加えることを**

検討してください。

- 天候や労働条件が許す場合、窓やドアを開けて外気を増やすことを検討してください。扇風機を使用して、開放した窓の効果を高めることを検討してください。窓に扇風機を設置して、空気を内側ではなく外側に出します。
- 体育館の換気は戦略的に扇風機を使用することで改善できます。詳細は、[体育館の換気の最善方法](#)をご覧ください。
- 屋外の換気を増やすことができない場所では、収容人数を減らすことを検討してください
- チームまたは青少年スポーツリーグがバスやバンなどの搬送車両を利用する際、[天候、空気質、乗車人の安全が許す場合](#)、窓を開けて外気の流入を増やすことを検討しましょう。州の[屋内環境に於ける換気、空気濾過、及び空気質に関する暫定的なガイダンス](#)及びCDCの[学校および児童ケアプログラムにおける換気](#)をご覧ください。

手洗いを支持する

- 手洗いステーションまたは手指消毒剤を入口と屋外の共同トイレに設置し、使用を促す標識を掲示します。
- 頻繁な手洗いを奨励します。

コミュニケーションを図る

- 1週間の郡における新規陽性者数が人口10万人あたり99人を超える場合、屋内で全ての人がマスクを着用することが強く推奨されていることを示すCOVID-19安全方針について施設を訪れる来訪者が理解できるよう、[標識](#)を掲示することを検討してください。
- オンラインによる発信を使用して、COVID-19に関する安全方針を一般市民に伝えることができます。

遠征試合と複数チームの参加するトーナメントに関して追加の予防措置を講じることを検討する

- 同一世帯以外の青少年スポーツチームのメンバーと一緒に車で移動する場合、[天候、空気質、乗車人の安全が許す場合](#)、窓を開けることが推奨されます。チームの車で移動する場合のマスク着用は個人の選択に委ねられますが、検討する必要があるため、市中感染率が高い場合は強く推奨されます。このガイダンスには、別世帯の人と自家用車で相乗りする場合も含まれます。
- イベントのためにロサンゼルス郡外を旅行する場合は、[旅行勧告とガイダンス](#)を遵守してください
- 宿泊を伴う旅行をする場合、同一世帯以外のチームメンバーは異なる部屋に宿泊し、他のメンバーのホテルの部屋を訪ねる場合は常にマスクを着用することを検討してください。
- 他のチームとの交流で、[あなたのチームと交わる新しい人の数が増えるため](#)、COVID-19を招くリスクが高くなる可能性があります。市中感染率が高い場合、および/またはロサンゼルス郡、移動先、またはその両方でCDCの市中感染レベルが高い場合、このような活動を避けるよう促すことを検討しましょう。

パンデミック中のスポーツに関連するリスクを理解する

ゴルフやシングルのテニスなどの、競争相手から 6~8 フィートの距離を保つことのできるスポーツや身体活動は、バスケットボールやレスリングなどの、頻繁な濃厚接触を必要とするスポーツよりも低リスクです。クロスカントリーなどの、選手が器具を共有しないスポーツは、フットボールなどの、選手が器具を共有するスポーツよりも低リスクです。他の選手との接触が制限されている選手は、より安全となります。例えば短距離競争などは、他の選手と長時間（試合時間の半分など）濃厚接触をするスポーツよりも低リスクです。

選手が訓練、練習、競技を行う特定の場所もリスクに影響を及ぼします。可能な限り、スポーツやクラスを屋外の施設で行うようにしましょう。COVID-19 は換気の悪い閉鎖された屋内で拡散する可能性が増加します。バスケットボールなど、特にスポーツや身体活動が、濃厚接触、器具の共有、他の選手との接触を含む場合、屋内でのスポーツは感染リスクが高くなります。

より多くの人と接触すればするほど、COVID-19 への曝露の機会が増加します。他のチーム、コーチや指導者達と混ざり合うよりも少人数のチーム、練習グループ、またはクラスで共に活動する方が安全です。こうすることで COVID-19 の感染発生があった場合でも各個人に連絡しやすくなります。

遠征の多いチームより、地域内で行われるものに参加する方が安全です。COVID-19 の症例が多い地域に行くと、感染や拡散のリスクを高める可能性があります。遠征の多いスポーツは、他の選手との交流もあるため、一般に選手がより多くの人と接することになります。

表 1. リスクレベルで層別されたスポーツの例

低リスク	中リスク	高リスク
<ul style="list-style-type: none"> • アーチェリー • バドミントン（シングル） • バンド • サイクリング • ボッチ • ボウリング • コーンホール • クロスカントリー • カーリング • ダンス（接触なし） • ディスクゴルフ • ドラムライン • 一度に1名のみが参加する乗馬イベント（ロデオを含む） • ゴルフ • 体操 • アイススケートとローラースケート（接触なし） • ローンボウリング • 武道（接触なし） • 体カトレーニング（例：ヨガ、ズンバ、太極拳） • ピックルボール（シングル） • ボート/クルー（1名） • ランニング • シャッフルボード • スキート射撃 • スキーとスノーボード • スノーシューイング • 水泳とダイビング • テニス（シングル） • 陸上競技 • ウォーキングとハイキング 	<ul style="list-style-type: none"> • バドミントン（ダブルス） • 野球 • チアリーディング • ダンス（断続的な接触） • ドッジボール • フィールドホッケー • フラッグフットボール • キックボール • ラクロス（女子） • ピックルボール（ダブルス） • スクワッシュ • ソフトボール • テニス（ダブルス） • バレーボール 	<ul style="list-style-type: none"> • バasketボール • ボクシング • フットボール • アイスホッケー • アイススケート（ペア） • ラクロス（男子） • 武道 • ローラーダービー • ラグビー • ボート/クルー（2名以上） • サッカー • 水球 • レスリング