

2020年6月1日(月)

会員各位

### 緊急事態宣言解除による活動再開について

活動自粛にご理解頂き、誠にありがとうございます。刻々と変化する情勢の中、会員の皆様に十分な通知や情報をお伝え出来なかったことお詫び申し上げます。

さて、表題につきましてご案内させていただきます。クラブとして、子供たちの「心身の健康」・「体力・技術の向上」と「感染リスクの低減」の両面を考慮し、段階を踏んで活動を再開していきたいと思っております。活動に参加される際は、ご家庭の判断でお願い致します。また併せて、日頃からの栄養・睡眠・休養など体調管理もお願い致します。

感染リスクの低減に努め、活動再開へのご不安の軽減が出来ればと思っております。

また、当面「健康チェックシート」を配布し、ご記入の上ご参加下さい。

段階を踏んでの活動（ラッセルステップ）については、2枚目をご確認お願いいたします。

スタッフ一同、ご家族の皆様のご健康願っております。

ラッセルスポーツクラブ

代表 藤川 豊彦

## ラッセルステップ（段階的活動再開）

『3密』を避け、『感染リスクの低減』をし、少しでも皆様の不安を少なく活動するために下記をよく確認してご参加下さい。社会情勢を見ながら、ステップアップ・ダウンを考え、ご案内していきます。

なお、お子様たちに「健康チェックシート」を配布いたします。「自分の体調を理解すること」や「他のお友だちに対する気遣い」などお子様たちにも良い面があると思いますのでご協力お願い致します。

〈ご自宅をお願いすること〉 自宅を出る前に検温し、健康チェックシート・マスク・タオル・水筒の持参  
〈クラブで行う事〉 『3密』を避け、活動前後に手洗い（持参のタオルが必要です）もしくは消毒  
※健康チェックシートは必ず持参して下さい。ご持参いただけないことが2回以上になりますと、活動への参加をご遠慮頂くこともございます。皆様の安心・安全の為に協力お願い致します。

ステップ0 活動自粛

ステップ1 【活動時間の短縮】 子供たちの体力低下によるケガの軽減を考慮し、15分程度短縮前後のクラスとの時間を空け、密を避ける  
【活動人数の縮小】 1クラスの人数を20名程度とし、場合によってはクラスを2つに分けて行う  
【送迎バスの中止】 送迎バスがあるクラスは、車内の密やリスクを避けるため中止  
【活動内容】 基本的に屋外で行う（雨天時など屋内の場合は換気を行う）  
一人一人が距離を取れるように配慮（人や運動器具との接触を避ける）  
子供たちの心身の状態を観察、必要な体力を少しずつ戻す  
マスクをつけて行っても息苦しくない程度の運動

ステップ2 【活動時間の短縮】 体力やケガを考慮し、引き続き15分程度の短縮前後のクラスとの時間を空け、密を避ける  
【活動人数の通常化】 1クラスの人数を通常に戻す（2クラスだった場合、1クラスへ戻す）  
【送迎バスの中止】 引き続き車内でのリスクを避けるため中止  
【活動内容】 基本的に屋外で行う（雨天時など屋内の場合は換気を行う）  
直接身体同士が触れ合うような運動は避ける  
子供たちの体力を観ながら、負荷を上げる  
グループ分けをして行う  
例）Aグループ…マスクを外して運動  
Bグループ…マスクをつけて待機

ステップ3 【活動時間の通常化】 通常の時間に戻す（15分短縮を無くし、本来のスケジュールに戻す）  
【送迎バスの開始】 徒歩・自転車での来場を引き続きのお願い  
送迎バス無しでは来場できない子供の送迎開始  
【活動内容】 段階的に接触のある運動も取り入れていく

ステップ4 感染リスクの低減を心掛けながら全ての活動を通常に戻す