

## <特集>

# 新型コロナウイルス感染症に対するバレーボール部の対応

湯澤 芳貴<sup>1)</sup>  
Yoshitaka YUZAWA

## I. はじめに

2020年は新型コロナウイルス感染症（以下、COVID-19）の感染拡大に伴い、多くの活動が制限されることとなった。大学スポーツにおいても緊急事態宣言の発令により、構内への立ち入りが制限され、活動できない期間が長期間に渡ることとなり、数多くの大会等が中止せざるを得ない状況に追い込まれることとなった。本学バレーボール部も本学からの指示による活動中止期間（緊急事態宣言下含む）を経て、徐々に活動再開、そして大会への参加をすることとなった。本稿では、筆者が指導する本学バレーボール部におけるCOVID-19に対する様々な対応について報告する。

## II. 緊急事態宣言中の対応

本学バレーボール部では4月初旬から開催予定であった「春季関東大学女子1部バレーボールリーグ戦」に向けてトレーニングをおこなっていた。しかしながらCOVID-19感染拡大による緊急事態宣言の発令により、開催中止が決定した。また大学からの指示により、学内への立ち入りが制限され、部活動が禁止されることとなった。この期間はチームでのトレーニングができなくなり、各自が自宅周辺での限られた環境下でのトレーニングを余儀なくされることとなった。大会の開催中止、先の見えない状況に対する不安等、この時期の選手のモチベーション維持が非常に難しい状況であった。

緊急事態宣言下においては、チーム全体でのオンラインミーティングを定期的におこない、各選手の状態把握に努めるとともに、モチベーション低下を防ぐよう努めた。この時期は全く先の見えない状況であったため、各選手のモチベーション維持が非常に困難であったが、オンラインミーティングやSNSを用いてコミュニケーションを継続することがそういった状況の打破に非常に大きな役割を果たしたと考えている。

この期間は各選手の環境により、できるトレーニングが異なっていたため、あまり綿密なトレーニングを実施

する<sup>1)</sup> 日本女子体育大学（准教授）

ことができなかった。しかしながら学生トレーナーからの指示により、「今できることを全力で取り組む」という方針のもと、各自が自覚を持ってトレーニング実施することができたと考えている。

## III. 緊急事態宣言解除後のトレーニング

緊急事態宣言解除後、6月中旬より本学の「部活動再開のためのガイドライン」に従い、限定的に部活動が再開されることとなった。再開にあたり、日本バレーボール協会が策定した「バレーボール競技に関わる大会等再開時のガイドライン」、「感染防止策チェックリスト」を参考に活動計画書を作成し、COVID-19感染防止対策を十分におこなうように徹底した。

そしてチーム全体でのトレーニングができなかった期間が長期間に渡ったため、暑熱順化を考慮するとともに徐々に体力を取り戻していくことを主眼に置くこととした。はじめに確認したことは自粛期間により体がどのように変化しているかという点であった。チーム全体で3月上旬にInBody370により測定した体重・体脂肪率がどのように変化しているのか、活動再開後に再度測定をおこなった。その結果をまとめたものが表1である。体重については大幅に増加しているものと考えられたが、全体として平均+0.5kg (max:+3.3kg, min:-3.3kg) と減少していた。これは各選手が体重増加に気をつけながら自粛期間を過ごしていたものであり、ある程度のモチベーションを保っていたものと考えられる。しかしながら体脂肪率に関しては、平均+2.2% (max:+6.6%, min:-2.7%) と増加しており、筋肉量が大幅に減少していることが明らかになった。そのため、活動再開後はボールコントロールの感覚を取り戻すこととともに、体脂肪率の減少・筋肉量の増大をトレーニングの中心と位置付けて活動をおこなっていった。

活動再開後、9月に開幕予定となっていた「秋季関東大学女子1部バレーボールリーグ戦」を目標にトレーニングを進めていたが、一番難しかった点が対外交流（練習試合）が十分におこなえなかったことである。バレーボール（球技全般）では個人やチームとしてのスキルを高めていくことはもちろんのこと、相手との駆け引きが非常に重要となってくる。このような

表1 バレーボール部の活動自粛期間前後の体重・体脂肪率の増減

選手	体重 (kg)			体脂肪率 (%)		
	自粛前	自粛後	増減	自粛前	自粛後	増減
A	60.7	58.7	-2.0	12.0	18.6	6.6
B	65.8	65.1	-0.7	22.6	22.1	-0.5
C	58.9	58.6	-0.3	32.2	33.2	1.0
D	59.9	60.2	0.3	23.0	27.7	4.7
E	54.2	53.2	-1.0	17.1	23.1	6.0
F	50.3	49.9	-0.4	25.0	24.8	-0.2
G	62.8	61.5	-1.3	23.7	24.7	1.0
H	70.0	70.0	0.0	23.0	26.0	3.0
I	54.7	56.7	2.0	20.6	21.7	1.1
J	69.5	66.2	-3.3	21.8	23.6	1.8
K	55.1	52.7	-2.4	16.3	13.6	-2.7
L	58.7	62.0	3.3	24.1	29.3	5.2
M	70.5	67.9	-2.6	22.4	21.4	-1.0
N	60.0	61.2	1.2	15.7	20.0	4.3
平均値	60.8	60.3	-0.5	21.4	23.6	2.2

駆け引きを学んでいくのが、様々な特徴を持った相手との練習試合（トレーニングマッチ）となる。例年、こういった大学生や実業団チームとの練習試合やゲーム合宿は3月頃から頻繁におこなっているが、今年度はその数が激減することになってしまった。そして10月初旬より「秋季関東大学バレーボール代替大会」、また12月初旬に「全日本大学選手権大会」の開催が決まった。上記の通り、例年に比べて大会前の練習試合が激減したためか、「秋季関東大学バレーボール代替大会」の期間中に怪我や故障を発症する選手が5名も出る結果となったことから、今年のコロナ禍でのトレーニングの難しさを実感することとなった。

また間接的な要因となるが、COVID-19感染拡大により、例年6月前後におこなわれる4年生の教育実習が秋に、そして3年生の介護等体験も秋におこなわれる選手もおり、十分なチーム状況で大会に参加できない難しさもあった。

以上のような非常に難しい状況の中、「秋季関東大学バレーボール代替大会」で6位、「全日本大学選手権大会」でベスト8という結果を残した。目標としていたものには届かなかったが、限られた環境の中で選手はよく頑張ったと感じている。

#### IV. 感染症対策

バレーボール部ではCOVID-19感染防止対策として、本学の「部活動再開のためのガイドライン」に従い、活動計画書を作成した。その中でバレーボール部が取り組んでいる感染予防対策を表2にまとめた。バレーボールはボールを介してパス交換等をおこなうスポーツであるため、器具の消毒はもちろんのこと、手指消毒を練習時間内でも頻繁におこなうことを徹底した。また練習中の給水については各自でボトルを持参することで対応した。

#### V. おわりに

2020年は、COVID-19感染拡大による今までにない状況下での活動を強いられることとなった。しかしながら、今まで当たり前となっていた環境での活動の有り難さを感じることができたり、新たなスポーツ活動への取り組みが実施されたりと我々に新たな知見を与えてくれたことも事実である。今年の取り組みで確立されつつある新たな知見をより確かなものとし、様々な状況下でのスポーツ活動を安全かつ適切におこなっていけるようにしていきたい。

表2 バレーボール部の感染予防対策

**【練習開始前…健康や持ち物チェック】**

- 参加前に「承諾書」が提出されていること
- 参加は2週間以上の体調チェックを実施し、異常がない者であること
- 各自健康チェック表を持参し、学内指導者のチェックを受ける
- 施設使用前後には、手洗い、うがいを徹底する
- 使用者グループのローテーションを行う際は、交代時間を空けて重ならないようにする
- 個人でタオル、ボトルを用意する
- 練習開始前に活動場所に長時間留まることのないようにする

**【練習中】**

- 感染予防の観点から、周囲の人と十分な距離を空ける
- 強度が高くなる場合は、呼吸が激しくなるため、より一層距離を空ける
- 基本的にはマスクを着用する。マスクをしない場合には、十分な距離を空けるよう特に留意し、感染予防の観点から少なくとも2m以上の距離を空ける
- 前の人の呼吸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
- タオルの共用はしない
- 大きな声での発声や会話は控えめにする

**【総合体育館アリーナ・第3体育館】**

- 入館前には必ず手指の消毒をすること
- 換気設備を適切に運転することや、ドアや窓を開けた状態で外気との換気をおこなう
- 体育館の床をこまめに清掃する
- 体育館等の施設においても、密な状態とならないようにすること
- 暑熱対策として必要に応じてエアコンで館内温度の調節をおこなう（窓等は開放しておく）
- 体育館の床をこまめに清掃する

**【用具・器具】**

- 使用する用具・器具を極力少なくする（支柱・ネット・アンテナ・ボール等）
- 使用した用具・器具を記録し、把握しておく
- 使用後は清掃、消毒等を必ずおこなう

**【休憩時】**

- 給水はマイボトルでおこない、他人との共用は絶対にしない
- マイタオルを使用する
- 他人との距離を保ち、必要以外の会話は控える

**【部室】**

- 用具、用品の出し入れ以外は使用しない

**【洗面・トイレ】**

- 一度に多くの人が利用しないように配慮する
- 使用後は必ず手洗い・消毒をおこなう
- 手洗いは30秒以上おこなう
- トイレは蓋を閉めて汚物を流す

**【主将・主務・マネージャーなど】**

- 部員の健康管理をチェックする特に体調不良等で参加することの無いように注意する
- 学内指導者（部長・監督・コーチ）との連携を図り、部の活動方針を部員全体へ徹底する
- 学内指導者とともに部員の行動記録等を残しておく

**【練習終了後】**

- 使用した体育館・トイレ・更衣室・用具等の清掃、除菌等をおこなう
- 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捨てる
- 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
- 飲みきれなかった飲料等を指定場所以外に捨てない
- 清掃、片付け等が終わったら、速やかに帰宅する