



令和2年6月1日

日本トレイルランナーズ協会
一般財団法人日本トレイルランニング協会

トレイルランニング競技に関わるイベント等再開時のガイドライン
2020 新型コロナウイルス感染症対応（第1版）

はじめに

本ガイドラインの主な内容は、令和2年5月25日付に公益財団法人日本スポーツ協会が発表した、「【5/25 更新版】スポーツ活動再開時の新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防について」を基にトレイルランニング大会開催用に作成されたものです。

トレイルランニングイベント再開にあたっての基本的な考え方、イベント再開時の感染防止策の主催者及び参加者における留意点を示し、今後の取組の参考にさせていただきたいと考えます。

主催者におかれましては、イベントの運営形態、地域の特性や規模の違いなど多様な条件があり、イベントによって直ちに対応や導入をすることは難しい事項も含まれているかもしれません。全ての項目の実施が活動再開の必須条件ではありませんが、それぞれの実情にそった創意工夫をお願いします。大会などの再開に際しては参加者と主催関係者の安全を確保するために実施する基本となる感染予防対策を十分にご理解いただき、各イベントにおいてトレイルランニング競技に特化した本ガイドラインを有効に活用いただければ幸いです。

※このガイドラインは令和2年5月末時点作成されたものであり、今後も更新されます。

目次

1. 感染予防について.....	3
1) 新型コロナウイルスの感染経路.....	3
2) 一般的な予防方法.....	3
2. 基本的な考えについて	3
1) 計画と運営.....	4
2) 開催実施の判断.....	4
3) 申し込みと参加.....	4
4) イベント当日や前日の受付、ブリーフィング、前夜祭など	5
3. 競技会の開催について	7
1) 主催者が留意すべき事項.....	7
2) 必携装備としてのマスク	7
3) 競技中の対応.....	7
4) 手洗い場の対応.....	8
6) 更衣室および休憩所、仮眠スペース.....	9
7) 飲食物の提供.....	9
8) 不特定の方が飲食物を提供する行為の禁止.....	9
9) ゴミの廃棄対応.....	9
10) 観客、サポーターへの対応.....	9
12) 式典の開催の簡略化.....	10
13) 運営スタッフ体調確認など.....	10
14) 救護スタッフと医療機関の連携.....	10
4. 比較的少人数のイベントについて	11

1. 感染予防について

主催者や施設管理者は、開催地における特性や規模などを十分に踏まえ、施設内や利用エリアにおいて、施設に従事する者とイベントに参加する者、開催に関わるスタッフへの新型コロナウイルスの感染拡大を防止する為に、必要となる負担を考慮しながらも最大限の対策を講じていただく必要があります。以下が専門家による現在の知見です。

1) 新型コロナウイルスの感染経路

(ア) 飛沫感染（咳・くしゃみ、おしゃべりによる感染）

(イ) 接触感染（手で触れることによる感染） 閉鎖空間において近距離で多くの人と会話する等の一定の環境下であれば、咳やくしゃみ等の症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。一方で人と人との距離を確保することにより、大幅に感染リスクが下がるとされています。

(ウ) 集団感染が生じた場の共通点を踏まえると、特に「密閉空間（換気の悪い密閉空間である）」 「密集場所（多くの人々が密集している）」 「密接場面（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる）」 といういわゆる「三つの密」のある場では、感染を拡大させるリスクがより高いと考えられています。

(エ) 上記以外の場であっても、人混みや近距離での会話、特に大きな声を出すことや歌うことにはリスクが存在すると考えられています。

2) 一般的な予防方法

(ア) 「三つの密」を回避する

(イ) 「人と人との距離の確保」

(ウ) 「マスクの着用」

(エ) 「手洗いなどの手指衛生」

(オ) 「健康管理」 検温の励行、風邪症状など体調不良が見られる場合の外出自粛

これらを踏まえつつ、政府や自治体からの指示に耳を傾け、それに基づき対策や開催判断をすることを強く推奨します。

2. 基本的な考えについて

全ての関係者は上段の「1. 感染予防について」を理解した上でイベントに参加し、これらを実践し、感染予防と周囲への配慮に努めなければいけません。

私たちは社会経済活動の再開の目安を基準とし、「新しい生活様式」 定着までの移行期間およびその後の期間を経て、段階的に緩和していくことを原則とします。

1) 計画と運営

イベント開催の計画は、開催する都道府県の新型コロナウイルスの感染予防の方針の遵守を前提に、開催にあたり説明や相談が必要な関係者（一般的に、歩道管理者、地権者、自治体、消防、警察、搬送先病院、利用施設管理者等）に対して、感染予防の対応について十分な説明と協議を行った上で、開催日時や規模、実施する内容（講習方法や競技方法）を策定してください。コースの設定や競技方法についても集団走行や渋滞などを考慮して変更することは効果があると考えます。また開催時の予防や対策だけでなく、行われる地域の医療リソースへの影響を与えない為の配慮をしてください。

2) 開催実施の判断

現在、政府が勧める社会経済活動の再開の目安を基準にしながら、「新しい生活様式」が定着していくまでの移行期間及びその後の期間を経て、下記に示された通り段階的に緩和していくことを原則とします。

令和2年5月25日付 内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室長 事務連絡

「移行期間における都道府県の対応について」

<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/jspo/jimurenraku.pdf>

規模の大小に関わらず、いずれの場合であっても、イベントの形態や場所によってリスクが異なることには十分に留意すること。当面の間は急激な感染拡大への備えと、「三つの密」を徹底的に回避するための対策をとることは必要になります。

また、イベント開催時に天候不良で各種警報が出された場合は、一般的な判断基準に加えて感染予防対策を正しくおこなうことが可能なのか、リスクを評価し開催中止の判断をすることも求められます。

※開催に当たっては、イベントが開催される都道府県の方針に従うことが大前提であり、開催や実施の判断に迷われた場合は、開催地や施設が所在する都道府県のスポーツ主管課や衛生部局等への相談をしてください。

※当面の間とは6月末までとし、7月末迄の間で状況により時期や規模は見直されます。

3) 申し込みと参加

主催者は、非流行地域への感染者の流入及び開催エリアでの感染拡大を防止する観点から、参加者等に係る居住エリアの判る名簿を作成して連絡先等を把握しておくこと。開催中や前後における健康観察等（問診やチェックリスト）の機会を設けること。これらを把握することで主催者は感染拡大防止に必要と判断された場合は、申し込みや参加の見合わせを求めたり制限するなどの適切な対応を取ってください。

(ア) 主催者はイベントの一般的な中止規定の他に、新型コロナウイルス感染拡大による申し込みの後の参加制限やイベント中止に関わる規定を策定すること。

(イ) 参加者は(ア)の中止規定と共に、下記の感染拡大防止策を実行すると承認した上で申し込みをおこなうこと。

- ① マスクを持参すること（参加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）
- ② 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。
- ③ 他の参加者、主催者スタッフ等との距離（できるだけ2 m）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。）
- ④ イベント中に大きな声で会話、応援等をしないこと。
- ⑤ 感染防止のために主催者が決めたその他の措置の遵守し、主催者の指示に従うこと。
- ⑥ 参加者はイベント終了後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、主催者に対して速やかに濃厚接触者の有無等についても併せて報告すること。
- ⑦ 参加するに当たっては体調に問題がなく、感染が疑われる者との接触や行動がないこと。

(ウ) 主催者は以下の場合において、申し込みや参加の見合わせを求めたり制限することができる

- ① 開催する都道府県や地方自治体の方針により、参加者が受け入れを自粛すべき国・地域や都道府県の居住者に該当する場合
- ② 体調が良くない場合
- ③ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる者がいる場合
- ④ 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

(エ) 主催者は、イベント内で感染が発生した場合に備え、個人情報の取扱いに十分注意しながらも、参加申し込み時に得た情報について、保存期間(少なくとも1ヶ月以上)を定めて保存しておくこと。また、イベントの終了後に、参加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開催地域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は、開催する自治体の衛生部局とあらかじめ対応を検討しておくことが必要です。

4) イベント当日や前日の受付、ブリーフィング、前夜祭など

(ア) 主催者は、イベント当日もしくは前日の受付時等で参加者が密になることへの防止や、安全にイベントを開催・実施するため、以下に配慮して受付事務を行うことが必要です。

- ① 受付窓口には、アルコール等の手指消毒剤を設置すること
- ② 受付時に検温またはその結果を申告させること、発熱や軽度であっても咳・咽頭痛などのか

ぜ症状や体調不良がある人は入場しないように呼び掛けること。

- ③ 屋内にて人と人が対面する場所では、感染予防の観点から対応を行うスタッフに、マスクやフェイスガード等で必要な感染予防措置を講じること
- ④ 参加者が距離をおいて並ぶことや着席ができるように、目印の設置等を行うこと
- ⑤ 当日の受付のほか、イベント前日の受付をおこない、混雑を極力避けること
- ⑥ 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努めること。

(イ) 参加される方の対応

イベント開催にあたって行われる受付時に以下の事項に該当する場合は、参加者は自主的に参加を見合わせる。また主催者はイベント当日に書面にて以下に関する事項を確認し記録すること。

- ① 当日の体温
- ② 2週間前までににおける以下の事項の有無
 - 平熱を超える発熱（おおむね 37.5℃以上）
 - 体調不良（例：咳・咽頭痛などの風邪の症状、だるさ（倦怠感）、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

(ウ) 留意事項

- ① 大会直前のコース状況や天候情報を関係者に対し事前周知することは特に長距離や長時間、夜間の走行が想定されるイベントでは安全管理上非常に重要であるが、これらを周知する場では、主催者が三つの密を避ける工夫を講じること。特に屋外での開催や映像配信、SNS、公式サイト等の活用に努めること。
- ② イベント前後におこなわれるミーティングや懇親会などに類する場においても、三つの密を避けること。会話時にマスクを着用や人と人との距離を十分に確保するなどの感染防止対策に十分に配慮すること。
- ③ 飲食物の提供を前提とした懇親会や前夜祭などをおこなう場合については三つの密を避けることに加えて以下の対応に努めること。
 - 参加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。
 - 飲料については、ペットボトル、缶などで提供する。または選手自身が容器を持参するよう呼びかけること。
 - 果物等の食品については、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の工夫を行うこと。

- 飲食物を取り扱うスタッフにはマスクを着用させ、手指衛生に留意した指導をすること。

3. 競技会の開催について

1) スタート時の対応

(ア) スタート時は多くの人が密集する場面です。感染リスクを下げる為に身体的距離の確保をおこなうなど、以下のような方法を検討すること。

(イ) スタート直前まで選手の進行方向に対してできるだけ2m（最低1m）空けるなど実情に応じ実行的な対応を推進すること。

(ウ) 上記の対応が取れない場合は、他の方法を検討し感染防止に最大限の配慮をすること。

(ア) 例) ウェーブスタートやスタート会場に合わせた人数に調整など

(エ) 参加者に対し、整列またはスタート直前までマスクの着用をお願いすること。近距離での大きな声での会話はしないよう協力を求めること。

2) 必携装備としてのマスク

主催者は必携装備として全ての関係者にマスクを準備させること。

なお、競技中のマスクの着用は競技者の判断によるものとしますが、参加受付、着替え、収容車への乗車時、表彰式等のスポーツを行っていない間、特に会話する時には、マスクの着用を求めることが考えられます、競技中もマスクの携行を義務付けるようにしてください。

ランニング中にマスクを使用する場合にあっては、飛沫拡散を防止できる一般的なマスクまたは、ヘッドウエア等で顔を覆う工夫などに努めてもらうと共に、マスクを着用してランニングを行った場合、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熱中症のリスクにも備えること。特に、マスクを着用していると水分補給を忘れてしまうことにより、体温が上昇することがあるため、こまめな水分を補給すること。

「N95」などに代表される高機能マスクは通気性が悪いことから使用させないこと。

関係者やスタッフの競技中におけるマスクの着用については、主催者側で柔軟に対応ください。

3) 競技中の対応

主催者は競技者に対し、以下の留意点や遵守すべき内容を周知してください。

(ア) 十分な距離の確保は走っていない間も含め、感染予防の観点から、可能な範囲で周囲の人と距離を空けること。（介助者や誘導者の必要な場合を除く。）

登坂中や登りのランニングなど心拍数が高い時は、呼吸が激しくなるため、距離を空ける配慮を求めること。

※感染予防の観点からは、できるだけ 2m（最低 1m）の距離を空けることが適当ではある。

(イ) 競技中の位置取りでは、林道や道路などで他の競技者との間隔が確保できる場面では、前の人の呼気の影響を避けるため、並走やあるいは斜め後方に位置取することを奨励する。

(ウ) その他

- ① 競技中に、唾や痰を吐かないこと。
- ② タオルの共用はしないこと。
- ③ 休憩所などに類する場所での飲食については、指定場所以外で行わず、周囲の人とできるだけ距離をとり、対面は避けて会話は控えめにすること。
- ④ 提供される飲食物については同じ箸等を使うことや、大皿での取り分けや回し飲みはしないこと。
- ⑤ 飲みきれなかったスポーツドリンク等を指定場所以外（例えばコース上）に捨てないこと。
- ⑥ 声掛けなどは相手に向けた状態での発声を控えること。

4) 手洗い場の対応

主催者は、参加者がイベント開催や実施の間に手洗いやうがいをごまめに行えるよう、以下に配慮して手洗い場所を確保することが必要です。

(ア) 手洗い場には石鹸（ポンプ型が望ましい）を用意すること。

(イ) 「手洗いは 30 秒以上」等の掲示をすること。

(ウ) 手洗い後に手を拭くためのペーパータオル（使い捨て）を用意するか参加者にマイタオルの持参を求めること。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。ただしマイタオルの場合、汚染したタオルで手を拭いて、効果が減弱する可能性もあることから、競技の実情に合わせエイドやフィニッシュ地点ではペーパータオルなどの準備をする検討も必要です。

(エ) スタート地点、フィニッシュ地点、給食所などに類する場所には、できるだけ手洗い場を確保すること。

(オ) 手洗い場の設置が困難な場合は、アルコール等の手指消毒剤を適所に配置すること。

5) 洗面所およびトイレの対応

洗面所（トイレ）は感染リスクが比較的高いと考えられるため、主催者は、以下に配慮して管理することが求められます。ここでいうトイレにはコース上に設けられた休憩所やコース上の仮設トイレを含みます。

(ア) トイレ内の複数の参加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。

(イ) 蓋があるトイレでは閉めて汚物を流すよう表示すること。

(ウ) コース上の仮設トイレであっても手洗い場の設置に努めること。手洗い場については上段の“4) 手洗い場の対応”を参照すること。

6) 更衣室および休憩所、仮眠スペース

更衣室およびエイド内の休憩所、仮眠所、救護所などに類する場所は密になりやすく、感染リスクが比較的高いと考えられることから、以下に配慮して準備してください。

- (ア) 広さにはゆとりを持たせ、他の参加者と密になることを避けること。(障がい者の介助を行う場合を除く)
- (イ) ゆとりを持たせることが難しい場合や更衣室などでテントを閉鎖して使用する場合においても、一度に使用する人数を制限し、密集・密閉状態を避けること。
- (ウ) 室内又はスペース内で複数の参加者が触れると考えられる場所(ドアノブ、机、椅子など)については、こまめに消毒すること。
- (エ) 室内の場合は換気設備を適切に運転・管理することや窓やドアを定期的に開放することなどにより、室内の換気に配慮すること。
- (オ) 仮設テントなどの設置物に関して、換気の悪い密閉空間としないようにすること。通気口を設け換気に留意すること。

7) 飲食物の提供

主催者は、栄養補給等として飲食物を参加者に提供する際は、以下に配慮してください。

- (ア) 参加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。
- (イ) 飲料等の提供については、ペットボトル・ビン・缶や使い捨ての紙コップまたは選手自身が持参した容器でおこなうこと。
- (ウ) 果物等の食品については、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。
- (エ) 飲食物を取り扱うスタッフにはマスクや手袋を着用させるなど感染予防をおこなうこと。

8) 不特定の方が飲食物を提供する行為の禁止

主催者が管理しない者が、参加者に対し飲食物を提供する行為(いわゆる私設エイド)については禁止すること。

9) ゴミの廃棄対応

- (ア) 主催者がおこなうゴミの廃棄については、鼻水・唾液などが付いたゴミが入っていることを想定しビニール袋等に入れて密閉して縛るほか、ゴミを回収する人は、マスクや手袋を着用し、マスクや手袋を脱いだ後は、必ず手を洗うなど手指消毒をすること。
- (イ) 参加者がおこなうゴミの廃棄について、鼻水・唾液などが付いたゴミについてはビニール袋等に入れて密閉して縛り、持ち帰るか主催者が指定する場所に廃棄すること。

10) 観客、サポーターへの対応

- (ア) 主催者が管理する場所において応援やサポート行為を認める場合については、周囲の人となるべく距離を取るなど密な状態とならないよう配慮を求めること。
- (イ) 大きな声での会話、応援などをしないこと、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。

11) 登山者への対応

- (ア) 主催者はイベントに関連する登山道やそれに類する場所に、イベント開催を知らせる掲示をおこなうこと。
- (イ) 参加者が登山者などとすれ違う場合は、挨拶などの発声は控え、マスクまたはヘッドウェア等で顔を覆う工夫などの他者への配慮に努めてもらうこと。

12) 式典の開催の簡略化

開・閉会式、表彰式などでは、参加者が密になる状態を避けるため、式典参加者の数を減らす、内容を簡略化するなど必要性に応じながらも柔軟な対応が求められます。
また開催にあたっては以下のような方法を検討することも有効です。

- (ア) 屋外での開催
- (イ) 関係者のみの開催
- (ウ) 映像配信での中継による開催
- (エ) 開催しない

13) 運営スタッフ体調確認など

- (ア) 募集時にはイベントの感染予防対策を理解した上で、参加の確認や承認してもらい参加申し込みをおこなうことが求められます。
- (イ) 活動にあたって運営に関わるスタッフの検温を実施し、参加者同様に書類による体調の確認をおこなうことが求められます。全員分の体調確認も徹底するように努めてください。
- (ウ) すべてのスタッフにはマスクを準備するよう依頼してください。もしくは配布をおこない着用をお願いすること。ただしスタッフの活動中におけるマスクの着用については、担当する業務などにより主催者側で柔軟に対応ください。
- (エ) 主催者は開催中における競技者、スタッフ同士の接触機会を減らすように努めなければなりません。

14) 救護スタッフと医療機関の連携

- (ア) 大会計画時に救護責任者（医師が望ましい）もしくは医師や関係する医療機関などに大会運営計画を事前に説明し、適切な感染予防対策（備品・救護スタッフの個人用防護服（PPE））の助言を受けること。
- (イ) 選手や参加者が治療を必要とする場合に備え、収容手段や方法、救護体制や医療施設や衛生

当局などとの連携についても十分な検討をすること。

4. 比較的少人数のイベントについて

ここでいう比較的少人数とは最大でも 50 人程度の講習会、練習会、講演会に類するものと想定されます。50 名未満の小規模の講習会などについては、三つの密になるような行動を避け、主催者は「1. 感染予防について」「2. 基本的な考えについて」に基づき計画をおこない、感染防止対策を徹底のうえで開催し、参加者は感染防止のために主催者が決めた措置を遵守し、主催者の指示に従ってください。

出典

このガイドラインは、下記を元にトレイルランニング大会開催用に作成されたものです。

令和 2 年 5 月 29 日付 公益財団法人日本スポーツ協会発表

「スポーツイベント再開に向けた感染拡大予防ガイドライン（改訂版）」

<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/jspo/guideline2.pdf>

「スポーツ活動再開時の新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防について（改定版）」

<https://www.japan-sports.or.jp/news/tabid92.html?itemid=4164>

令和 2 年 5 月 25 日付 内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室長 事務連絡

「移行期間における都道府県の対応について」

<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/jspo/jimurenraku.pdf>

令和 2 年 5 月 25 日付 厚生労働省発表

「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000633501.pdf>

「新しい生活様式」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html