

アカペラ練習再開に向けてのガイドライン

2020年8月5日(水)
一般社団法人 全日本アカペラ連盟

本ガイドラインについて

厚生労働省発表の「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」(2020年5月25日)をもとに、一般社団法人全日本アカペラ連盟として、現在自粛しているアカペラ活動を再開していくための行動指針としての「アカペラ練習再開に向けてのガイドライン」を作成しました。

感染予防対策に関する認識の再確認や、活動再開に向けた学校等へ提出する提案資料に使用することを想定しています。

本ガイドラインは、アカペラ活動経験のある医師・全国各地のアカペライベント団体・その他関係各位の意見等を十分に踏まえて作成されており、今後も必要に応じて適宜改定を行います。

「アカペラ活動(グループ練習・サークル活動)における新型コロナウイルス(COVID-19)対応ガイドライン(第一版)」、「アカペラ練習再開に向けての声明文」と併せて当ガイドラインの利用をお願いいたします。

参考：厚生労働省 HP
新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針
(2020年5月25日)



感染経路への認識

練習環境において留意することは
「飛沫感染」「接触感染」「三密(密集・密閉・密接)」の対策です。

飛沫感染・接触感染に関する対策

ここではウイルスの感染経路として、会話や咳、くしゃみ等で飛び散った飛沫(唾液等)が直接人の体に付着する、または何かを経由して間接的に手などに付着することを想定したものです。

- ① 集合から練習・休憩・解散までの間、常にマスクをしたまま活動すること。
- ② 可能であればフェイスシールドをして①を行うこと。
- ③ トイレから戻った時、靴を脱ぐとき、休憩で移動したときなど「練習以外の時間」にも注意し、ドアノブ、壁、床などに極力触らないこと。触った場合は必ず消毒をすること。
- ④ マイク・ピッチパイプ・楽譜・スマホ・タブレット等は共有しないこと。
- ⑤ 飲料水等の飲み回しはしないこと。
- ⑥ 練習前後の食事会、特に飲酒を伴った会合は行わないこと。
- ⑦ グループ練習・サークル行事・外部イベント参加前の検温、咳・熱(37.5度以上)・気だるさ・味覚嗅覚障害等の有無を確認し、少しでも疑わしい場合は参加を認めないこと。練習中・イベント中等に発熱などの症状が見られた場合は、速やかに隔離・帰宅を促すこと。
- ⑧ 右記の「練習を行う際の立ち位置例」を元に、近い距離で直接向き合わない、または十分に距離を取った状態で行うこと。

「三密(密集・密閉・密接)」に関する対策

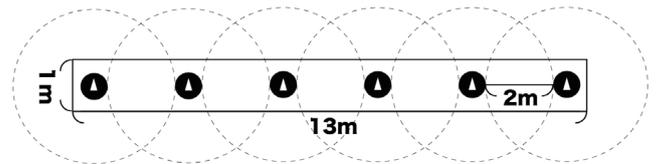
ここではウイルスの感染経路として、会話や咳、くしゃみ等で空気中に舞った細かい粒子が呼吸によって吸い込まれることを想定したものです。

- ① 基本的に練習は屋外で行うこと。
- ② ミーティングなどは出来るだけオンラインで行うこと。やむを得ず対面でのミーティングが必要な場合は三密を避ける対策を徹底すること。
- ③ 室内で練習をせざるを得ない場合は、部屋の空気がすべて外気と入れ替わる換気回数を毎時2回以上設けること。(30分に一回以上、数分間程度、窓を全開する。)
- ④ 空気の流れを作るため複数の窓がある場合、二方向の壁の窓を開放すること。窓が1つしかない場合は窓に加えてドアも開けること。ドア以外に換気窓がない密閉空間や、開放したまま練習が出来ない環境など、換気が十分に確保できない場所は可能な限り避けること。
- ⑤ 右記の「練習を行う際の立ち位置例」を元に、近い距離で直接向き合わない、または十分に距離を取った状態で行うこと。

練習を行う際の立ち位置例

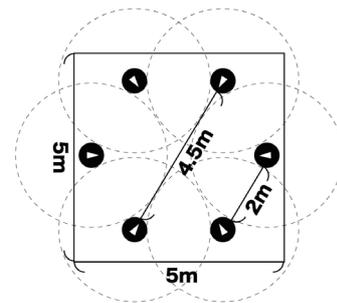
横並び立ち位置

横並び立ち位置での練習をする場合は、マスクを着用した状態で最低でも1m×13m以上のスペースを確保すること。なお屋外の場合でも同様の立ち位置を守りながら練習を行うこと。



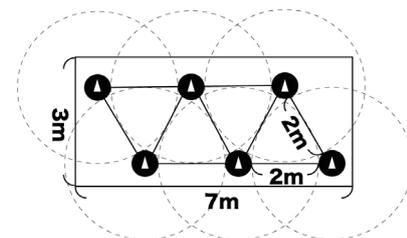
円型立ち位置

円形で向き合って練習をする場合は、マスクを着用した状態で最低でも5m×5m以上のスペースを選ぶこと。なお屋外の場合でも同様の立ち位置を守りながら練習を行うこと。



互い違い立ち位置

互い違いの立ち位置での練習をする場合は、マスクを着用した状態で最低でも3m×7m以上のスペースを選ぶこと。なお屋外の場合でも同様の立ち位置を守りながら練習を行うこと。



参考：厚生労働省 HP
「換気の悪い密閉空間」を
改善するための換気の方法



作成協力：医師 伊藤玲哉

