

フェニックストランポリンスクール

新型コロナウイルス対策ガイドライン

スクール再開にあたって

緊急事態宣言発令後、長期間のお休みとさせていただきましたが、会員の皆様のご理解とご協力に感謝申し上げます。

スクールの再開後も会員の皆様の安全を第一に、安心して通えるスポーツ環境を提供してまいりたいと考えておりますので、一定の安全を確保できる状態においてレッスンを開催、継続したいと思います。

国や行政、業界団体の感染防止ガイドラインを元に当スクールでの感染対策を以下の要領にて行います。

以前とは違う新しい様式でのレッスン体制となり大変なご不便をおかけすることとなりますが、ご理解とご協力のほど宜しくお願いいたします。

対策の目的



安心して通える環境作り。



施設内で感染者を出さない。クラスター発生の防止。



長期的な対策に備える。

感染対策基本原則



体調管理



マスクの着用



手指・身体・衣服・施設・器具の消毒



ソーシャルディスタンス（1～2m）の確保



換気

以上の原則を徹底しながら、スクールにおける各所の対策を進めます。

1. 施設の感染対策

以下の方法で施設の感染対策を強化します。

<てんとうむしパークの施設対策>

* 以下は再開時の対応であり、今後の状況に応じて変更する可能性があります。

● 出入口

- ・ 出入口を一方通行化し、人同士の接触を避けます。
- ・ 扉付近に人が並ばないよう空間を空けます。
- ・ 床にテープで印をつけてソーシャルディスタンスを確保し密集を避けます。

● 消毒の設置

館内各所に消毒液を設置し利用者の常時消毒を促します。

● 通路

当面の間、通路のゲームコーナーの稼働を減らし、人の密集を避けます。

● トイレ対策

使用後、水を流す際に便座フタを閉める旨の張り紙を掲示します。

手洗い場の洗剤、ドライペーパーを常時補充し利用者の手洗いを促します。

● 換気

出入口の開放や、体育館の換気扇を常時運転するなど、常に空気が循環する状態にします。

● 注意喚起

施設各所に消毒・ソーシャルディスタンス確保等の注意喚起を掲示します。

● カラオケルーム

- ・ カラオケルームの人数制限を行います（1 グループにつき 4 名又は 1 家族まで）。
- ・ 入れ替え時に清掃、消毒、換気を行い 30 分以上利用時間を空けます。

＜スクールの施設対策＞

● 出入口

- ①手指・全身・衣服の消毒液を配置します。
- ②靴箱を設置し、足元の清潔を確保します。
- ③検温を実施します。37.5℃以上の場合はレッスン参加不可とします。

● 消毒設置

施設内各所へ消毒液を設置、利用者が常時身体・衣服の清潔を保てるようにします。

● マスク着用必須化

スクールへの入室者は全員マスク着用必須とします。

● 換気

- ①窓はできる限り常時開けながらレッスンを行います。
- ②施設天井部の大型換気扇を常時運転させます。
- ③扇風機を増設し換気、熱中症対策を行います。

● 施設の消毒

毎レッスン後に施設器具の消毒を行います。

● ゴミの処分

毎日全てのゴミ袋を処分し、新しいものに変えます。

● 注意喚起

- ①入り口などに消毒やマスク着用、ソーシャルディスタンスの確保など行動規則提示し実施の徹底を促します。
- ②一般客の誤進入の防止喚起をします。

2. 施設入室時、利用中の感染対策

実施ガイドライン

重要 <全利用者対象の感染対策>

*以下の規則を厳守し、レッスンへ参加していただきますようお願いいたします。
特に会員の方が子どもの場合、ご家庭で事前に一緒にご確認をお願いします。

● 発熱・咳・咽頭痛など体調不良での参加不可



37.5℃以上の発熱や、咳、咽頭痛など軽度であっても体調不良の症状がある場合は、入室・レッスンの参加は不可とします。入室前にスタッフが検温を行います。

● マスクの着用必須



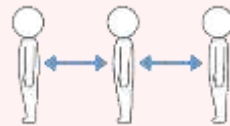
マスクなしでの入室はできません。運動中も可能な限り着用してください。ただし、呼吸がし辛い場合は安全のため無理に着用しないようにしてください。

● 入室前の消毒



入室前に手指、腕、脚など顔以外の露出している部位、衣服などの消毒をお願いします。

● 1名ずつ入室・退室（完全入れ替え制）



密集、密接を避けるため教室への入室、退出は1名ずつ行います。

● 靴下の着用



衛生上の観点から、施設利用時はかならず靴下の着用をお願いします。

● トイレはレッスン前に



トイレは事前に済ませてきてください。やむを得ずレッスン途中でトイレを使用した場合は、入室前に手指、全身、衣服の消毒を必ず行ってください。

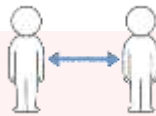
* トイレを流す際は必ず便座の蓋をしてから流してください。

* トイレ後の手洗いの徹底をお願いします。



フタを閉めてから
流してください

● ソーシャルディスタンス



常に人と人との距離を2m（最小1m）、可能な限り確保してください。

運動中は呼吸が激しくなるため、より距離を空けるよう注意してください。

● 鼻や目、口を触らない



鼻、目、口を触ることで感染が広がるので、触らないよう注意してください。

● 鼻かみ後も消毒



鼻水が感染源となるので、鼻をかんだ後もかならず手指消毒をしてください。

● 水筒・タオルなど共有しない



きょうだい間であっても飲み物やタオルなど感染源となるものは共有しないでください。

● 退出時の消毒



ウイルスを持ち帰らないよう退出時にも手指消毒をしてください。

● 更衣室・待合い室利用時の感染対策



更衣室・待合い室は他スクール、一般の方も利用されるので、ご利用の際は感染対策を十分に行ってください。

<緊急時の対応>

● レッスン中の体調不良

レッスン途中での発熱、咳、体調不良が発生した場合は、安全のためただちにレッスン参加を中止いたします。保護者の方のお迎えがあるまでスクールで待機できますが、できるだけ速やかにご帰宅をお願いします。

そのため、レッスン時間中は保護者の方へ速やかに連絡のつくようお願いいたします。

＜保護者の方へのお願い＞

● 施設内での見学・待機をお控えください

施設内の密集、接触を避けるため、生徒が幼児以下、あるいは特別な支援が必要な場合を除き、保護者の方の入室・レッスン見学はお控えくださいますようお願いいたします。

大変なご不便をおかけしますがご理解、ご協力をお願いいたします。

* スポーツステーションを待ち合い室としてご利用いただけます。

● 受け付けに御用のある場合

レッスンの予約確認や、各種お支払いのやり取りなどで御用のある場合は入室していただけます。入室の際のマスク着用、消毒にご協力をお願いいたします。

● お子様のお迎え、連絡

お迎えの際も、スクール外でお子様をお待ちいただきますようお願いいたします。行き違いなどないよう、可能であればお子様との連絡手段をご用意ください。

＜スタッフの感染対策＞

● 感染対策

スクールスタッフも上記会員様と同様の規則を厳守し指導にあたります。

ただし、スタッフは施設内での長期滞在となりますので、途中トイレ休憩、施設内での飲食を行うことがあります。あらかじめご了承ください。

● マイク使用

指導の音が届きやすいよう、マイクヘッドセットを使用します。

● スタッフの体調不良時

発熱・咳などの体調不良によりスタッフが指導に入れないこともあります。その場合、臨時の休校となる可能性もありますので、あらかじめご了承ください。

3. レッスンの流れ・内容

＜一般コースのレッスン方法＞

(親子・キッズ・ジュニア・シニア・フリースタイル・ナイト)

● 入室人数の制限

レッスンの最大人数を原則 **10 名**とします。

保護者の方の教室内での見学・待機は、生徒が幼児以下または特別支援が必要な場合以外はご遠慮ください。

レッスンの予約など御用のある方は消毒・マスク着用にご協力いただいた上で等ご入室ください。

● 完全入れ替え制

各レッスンは完全入れ替え制にて行いますので、レッスンが終了後全員が退出したのち、次のレッスン生の入室となります。

レッスン開始時間 5 分前以降に入室可能となります。スクールに早くに到着しすぎないようにお願いします。

● ソーシャルディスタンス・一方通行化

人と人との距離を常時 1～2 m 程度確保できるよう床にマークをつけるなどします。

コーチと生徒の距離も保ちながらの指導をします。

また、教室内の移動をできる限り一方通行化し人と人の接触を避けます。

● レッスン内容

準備運動も十分に距離を確保し、また、列に並んだり身体の補助が必要なマット運動などは、代替の子どもの成長に必要な運動メニューを行います。(バランス系や体幹など)

● 水分補給

水分補給は一斉に行かないよう少人数で順番に行います。

＜一般コースのレッスンの流れ＞

【親子・キッズ・ジュニア・シニア・フリースタイル】

開始 5 分前～ スクール入り口で検温・消毒をし、一名ずつ入室

* 教室外での待ち時間も密集しないようお願いします。



00 分 レッスン開始



50 分 レッスン終了、解散。速やかに退出

* 合格シールやファイル・飴の配布時も密集しないよう配慮します。



～55 分 片付け・施設消毒・換気時間



55 分以降 次のレッスン生入室

＜ナイトコースレッスンの流れ＞

21 時 55 分以降スクール入り口で検温・消毒をし、一名ずつ入室

* 教室外での待ち時間も密集しないようお願いします。



23 時 25 分 レッスン終了、速やかに退出



23 時 30 分～ 片付け・施設消毒・換気時間

＜アスリートコースのレッスン方法＞

できる限り密集や密接を避け、新しい習慣やレッスン方法を身に付ける必要があるため、段階的にレッスンを再開していきます。ご理解とご協力のほどお願いいたします。

● 入室人数の制限

レッスンの最大人数を原則 **10 名**とします。

保護者の方の教室内での待機・見学は、生徒が幼児以下の場合以外にご遠慮ください。

レッスンの予約など御用のある方は消毒・マスク着用にご協力いただいた上でご入室ください。

● 単発レッスン制（5 月中）

5 月中のレッスンにおいては、月謝制ではなく単発レッスンでの扱いとさせていただきます。一回のレッスン料金は一律で 1000 円です。レッスン料金は月末にまとめてお支払いください。

● 1 レッスン制

施設内の密集・また途中休憩時の食事の際の感染防止・衛生面の管理が困難なこと、長時間の施設滞在を避けることを考慮し、初めは 1 レッスンのみ参加可能という形でレッスンを再開します。（土・日以外はレッスン時間に変更はありません。）

1 日に 2 レッスン枠を取っている場合は予約確認時にキャンセル申請をしてください。

* 土曜日の【18:00-22:00】のレッスンは自動的に【18:00-20:00】の 1 レッスンとさせていただきます。ただし、現時点で予約人数がオーバーしているので、可能な方は他のレッスン時間への移動をお願いします。

* 日曜日の【20:00-22:00】レッスンは非開催とさせていただきます。予約枠を取っている方はお手数ですが移動をお願いします。

● 完全入れ替え制

密集、密接を避けるため各レッスンは完全入れ替え制にて行います。以前のような 30 分前開始はせず、下図『レッスンの流れ』の通りに行います。

● ソーシャルディスタンス

人と人との距離を常時 1～2 m程度確保できるよう床にマークをつけるなどし、十分なスペースを確保しながら各種練習、トレーニングを行います。

コーチと生徒の距離も保ちながらの指導をします。

● レッスン内容

・密集の避けられないトレーニングメニューは、代替のものを行います。また、トランポリン練習においても極力、身体の補助が不要かつ安全な方法を採用します。

・長期間トランポリン練習を行っていないため、各選手においては身体能力の低下が発生しているものと考えられます。身体能力と感覚の不一致により発生しうる怪我・故障を防ぐため、また、新しい練習スタイルの習慣を身に着けるため、段階的に練習を再開していきます。一定期間様子を見ながら、一定の課題・練習・トレーニングメニューを終了した選手から徐々に通常の練習強度へ戻していきます。

<アスリートコースレッスンの流れ>

<18:00～20:00 の例>

17:55 以降 スクール入り口で検温・消毒をし、一名ずつ入室

* 教室外での待ち時間も密集しないようお願いします。



18:00～ レッスン開始（ミーティング・ウォームアップ、トレーニングから）



19:45 トランポリン練習終了



19:45～50 掃除・片付け・換気



19:50～55 クールダウン・ミーティングのち解散

19:55～ 消毒・換気

* 16:00～18:00 や 20:00～22:00 も同様の時間配分で行います。

4. その他の準備・ご協力のお願い

新型コロナウイルスへの対応は長期的になると考えられるため、情勢の変化に柔軟に対応できるよう準備を進めてまいります。

● 安全第一

会員の皆様の安全を確保できる状態においてのみレッスンを開催できるものと考えております。そのため再度自粛要請が発令された場合などは柔軟に対応したいと思いますので、ご理解とご協力の程お願いいたします。

● 事前調査のお願い

より安全な態勢でレッスンを行うため、会員の方は全員、レッスンを再開するまでに**ウェブ事前調査**にご協力ください。事前調査は**公式 LINE アカウント**でのお知らせ、または**スクールのウェブサイト**上で記入、送信ができます。

* 収集された情報は第三者へ一切開示いたしません。

● SNS 登録のお願い



迅速な連絡・情報の伝達のため、会員の方は『**フェニックスランポリンスクールの公式 LINE アカウント**』への登録をお願いします（登録無料）。

* アスリートコースの方はアスリート専用グループ LINE での登録で結構です。

● レッスン参加に関するご相談

6 月からのレッスンの参加が不安な方や、休会を検討される場合はご相談ください。

● 新型コロナウイルスにかかった場合

会員の方に新型コロナウイルスの陽性反応が認められた場合は、できるだけ速やかにスクールまでご連絡くださいますようお願いいたします。

* 個人を特定できる情報は一切開示いたしません。

● まわりの人が新型コロナウイルスにかかった場合

当感染症は潜伏期間が長いため**無症状であっても感染している可能性があります。**

そのため、同居のご家族の方に新型コロナウイルスの発症が認められた場合は、会員の方が無症状であってもただちにレッスンの参加をお控え頂きますようお願いいたします。

感染者の方が回復してから 14 日間経過するまでは健康状態を監視し、レッスン参加を見合わせてください。

また、ウイルスの感染拡大により学級又は学校が閉鎖となった場合も、会員の方が無症状であってもレッスン参加をお控えください。

● オンラインコミュニケーションの活用

インターネットを活用した情報発信や動画配信、在宅オンラインレッスンなども開催していますので、在宅期間中などはぜひご活用ください。

みんなで楽しく参加できるような企画も用意しています。

ぜひフェニックスのアカウントをフォローお願いします！

・情報発信



Instagram <https://www.instagram.com/phoenixtrampoline/>



フェイスブック <https://www.facebook.com/phoenixtrampolineschool/>

・動画・ライブ動画配信



YouTube <https://www.youtube.com/channel/UCEHnCAOu0KuztynxIH05l5Q/featured>

・オンラインレッスン



Zoom * Zoom に関してはチャンネル登録はありません。

その他在宅レッスン用便利グッズの紹介

・テレビでの動画再生端末（YouTubeなどをテレビ画面で再生できます）

グーグル「クロームキャスト」・アマゾン「ファイヤーTVスティック」など



* 使用には自宅での Wi-Fi 環境必須

・ヨガマット、ミニトランポリンなどの家庭用スポーツ器具

