



レンジャーのラグビートレーニングガイドライン



しんがた

新型コロナウイルスの感染をみんなで予防しながらラグビーを楽しもう!

かんせん

よぼう

たの

OK

まいあさ 毎朝 検温と体調チェック

OK

ミーティングはオンラインで



き気になることはコーチに連絡!



でんしゃ 電車やバスの移動は混雑を避けて



じてんしゃ とほ
自転車や徒歩もイイネ!

こまめな手洗いと
アルコール消毒



かんかく たも
2mの間隔を保とう

2m



いがい
トレーニング以外ではマスクをしてね

せっしょく
ハイタッチなどの接触はNG

NG!



あ うれ
会えて嬉しいけどまだ我慢

ツバをはかない



かんせん
ひまつ感染につながる可能性があるよ

つか ようぐ
みんなが使う用具は毎回消毒



しんがた
新型コロナウイルスは、無症状であること
おお びょうき
が多い病気です。無自覚のまま家族や友達
むじかく かぞく
など大切な人に感染させてしまう可能性が
かぞく ともだち
わす
あることを忘れないようにしましょう。

からだ
めんえきりょく
体の免疫力や抵抗力を高めるため、十分
じゅうぶん
な睡眠と栄養をこころがけましょう。

ちゅう
トレーニング中は、こまめに水分と適度な
えんぶん
塩分を補給しましょう。

あたま さ
ハイタックルや頭の下がった
タックルなどは禁止です。
じしん
自身とチームメイトの安全を
だいいち れんしゅう
第一に練習しましょう。



じぶん も もの かくじ かんり
自分の持ち物は各自で管理



つか
使いまわしはダメ!

トレーニングの再開は、チームが所属する都道府県や
市町村の方針、学校の部活動の場合は学校の方針に
従ってください。



ラグビートレーニング前のチェック項目



まいにち れんしゅう い まえ
毎日練習に行く前にチェックしよう



たいおん はか
体温は計りましたか？



へいねつ
平熱ですか？



せき かぜ に しょうじょう
咳やくしゃみなどの風邪に似た症状はありませんか？



も マスクは持ちましたか？



も マイボトルは持ちましたか？



も タオルは持ちましたか？



て あら よう も 手洗い用のハンカチは持ちましたか？



なかま じゅんび 仲間とラグビーをする準備ができましたか？

それでは、いってらっしゃい！



JAPAN RUGBY
FOOTBALL UNION
公益財団法人日本ラグビーフットボール協会

Copyright © Japan Rugby Football Union. All rights reserved.

