



レンジーのラグビートレーニングガイドライン



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！

OK 毎朝 検温と体調チェック OK

気になることはコーチに連絡！

ミーティングはオンラインで

電車やバスの移動は混雑を避けて

自転車や徒歩もイネ！

こまめな手洗いとアルコール消毒

2mの間隔を保とう

トレーニング以外ではマスクをしてね

ハイタッチなどの接触はNG

会えて嬉しいけどまだ我慢

ツバをはかない

ひまつ感染につながる可能性があるよ

みんなが使う用具は毎回消毒

自分の持ち物は各自で管理

使いまわしはダメ！

新型コロナウイルスは、無症状であることが多い病気です。無自覚のまま家族や友達など大切な人に感染させてしまう可能性があることを忘れないようにしましょう。

体の免疫力や抵抗力を高めるため、十分な睡眠と栄養をこころがけましょう。

トレーニング中は、こまめに水分と適度な塩分を補給しましょう。

ハイタックルや頭の下がったタックルなどは禁止です。自身とチームメイトの安全を第一に練習しましょう。



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.





Ren-G's Rugby Training Guidelines



Let's enjoy playing rugby while preventing the spread of COVID-19!

OK Check your temperature and physical condition every morning **OK**

If you have any concerns, tell your coach!

Organise meetings online

Avoid crowded public transport

Cycling and walking are good alternative options!

Wash your hands frequently and use hand sanitizer

Respect the 2-metre social distancing rule

2m

Wear a mask before/after training

No high fives or similar direct physical contact

NG!

It's okay to have fun together but remember to remain cautious

No spitting on the field

Spitting could spread COVID-19

Clean and disinfect shared training equipment regularly

Be responsible for your own belongings

Do not share your gear or personal belongings with teammates!

Many people infected by COVID-19 don't show any symptoms. Keep in mind that you can spread the virus to your family, friends and those you love without knowing it.

Eat and sleep well to strengthen your body's immune system.

Keep yourself hydrated and make sure to replace minerals lost during training.

High tackles and head-down tackling are dangerous and strictly prohibited. The safety of your teammates and yourself should be top priority when training.



Please follow the guidelines and/or policy from your local government, or your school club to ensure a safe return-to-play.



Self-Assessment Questionnaire:
Fill in Before Attending Rugby Training!



Check the below every day before attending training



Did you check your temperature?



Is your temperature normal?



Do you have any cold-like symptoms such as coughing or sneezing?



Do you have a mask?



Do you have your own water bottle?



Do you have your own towel?



Do you have your own small towel for drying your hands?



Are you ready to play rugby with your teammates?

All Set! Have fun playing rugby!



**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.

