

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!



















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 もじかく が多い病気です。無自覚のまま家族や友達 たいせつ ひと かんせん 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。

からだ めんえきりょく ていこうりょく たか しゅうぶん 体の免疫力や抵抗力を高めるため、十分 すいみん えいよう な睡眠と栄養をこころがけましよう。

トレーニング中は、こまめに水分と適度な ^{えんぶん ほきゅう} 塩分を補給しましよう。

ハイタックルや頭の下がった タックルなどは禁止です。 した 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。

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



毎日練習に行く前にチェックしよう



たいぉん はか 体温は計りましたか?



平熱ですか?



咳やくしゃみなどの風邪に似た症状はありませんか?

- □ マスクは持ちましたか?
 - マイボトルは持ちましたか?
- **ジ**タオルは持ちましたか?
- **手洗い用のハンカチは持ちましたか?**
- *◯*。 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!



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.

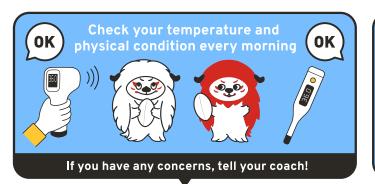




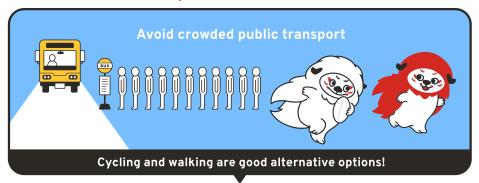
Ren-G's Rugby Training Guidelines



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



















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.

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

High tackles and



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!



Copyright © Japan Rugby Football Union. All rights reserved.

