

別表1 横浜市立大学ラグビー部 レベル別活動指針

レベル	具体的な活動・練習内容（市大版） ※レベル別の練習内容はそのレベルになり、解除される練習のことを指す	条件	必要期間 (ラグビー協会)	大学ガイドライン レベル	行動記録 クラス
1	<ul style="list-style-type: none"> 筋力トレーニング 体幹、カメ、自重トレーニング（腕立て、スクワット、懸垂等）、首トレ ラントトレーニング ハンドリング 壁当て（パス、キック、スロー） ※上記は個人での練習となる。活動再開後、Hクラス以上の部員は基本的に上記の練習メニューを行う。 <ul style="list-style-type: none"> オンラインの活動 新入生のフォロー、戦術・戦略面についての議論	<ul style="list-style-type: none"> マスク着用・場合により未着用 非活動時マスク着用 	-	レベル2 (活動自体禁止)	L・M・H
2	【対人（DF付き）のものは禁止】 <L・Mクラス> <ul style="list-style-type: none"> ハンドリング 対人パス、ランパス、キック&キャッチ、ゲートパス <ul style="list-style-type: none"> 少人数（ユニット） BK：サイン考案・サイン合わせ（DFなし）、FW：姿勢練 <ul style="list-style-type: none"> 体カトレーニング 器具は基本的に使わないもの（自重トレーニング）中心 ラントトレーニングも同様 <ul style="list-style-type: none"> 新入生の体験入部 	<ul style="list-style-type: none"> 活動時マスク着用・場合により未着用 活動時ソーシャル・ディスタンスの確保（2m） 非活動時マスク着用 	1週間	レベル1 (承認された活動のみ許可)	L・M・H
	<Hクラス> <ul style="list-style-type: none"> 対人パス、ランパス、キック&キャッチ、ゲートパス 	<ul style="list-style-type: none"> 手袋着用、2mの距離が確保できるものに限る 			
3	【対人（DF付き）のものは禁止】 <L・Mクラス> <ul style="list-style-type: none"> チーム単位（全体） チームラン（相手なし）、DFセット練習（相手なし）、キック合戦ゲーム	<ul style="list-style-type: none"> 活動時マスク未着用可 活動時ソーシャル・ディスタンスの確保（2m） 非活動時マスク着用 	1週間	レベル1 (承認された活動のみ許可)	L・M・H
	<Hクラス> <ul style="list-style-type: none"> チーム単位（全体） 	<ul style="list-style-type: none"> 手袋着用、2mの距離が確保できるものに限る 			
4	<L・Mクラス> <ul style="list-style-type: none"> ハンドリング ハンドリング・DF付きなど判断を伴う練習（1vs1、2vs1、3vs2など） ※ただし、DF側の動きはAT側のパスなどのタイミングの目安となる範囲とする（ソーシャルディスタンスを保ちつつ、DF側のタッチ等の接触はしない） <ul style="list-style-type: none"> チーム単位 チームラン（相手あり、接触なし）、DFセット練習（相手あり、接触なし）	<ul style="list-style-type: none"> 活動時マスク未着用可 活動時ソーシャル・ディスタンスの確保（2m） 距離を示す用具（マーカー）等の使用 非活動時マスク着用 	2週間	レベル1(8/1~) (承認された活動のみ許可)	L・M・(H)
	<Hクラス> <ul style="list-style-type: none"> ハンドリング チーム単位 ※ただし、感染の可能性が高いと判断された場合は中止	<ul style="list-style-type: none"> マウスシールド(必要に応じてマスク)および手袋着用、2mの距離を確保できるものに限る 			
5	<Lクラス> <ul style="list-style-type: none"> コンタクト タックルドリル、ハンドダミーへのヒット&タックル、1vs1、ハンマー、ラックでのボールキープ&オーバー、ダブルタックル、ラックゲーム ※人数・強度に関しては段階的に上げていくものとする <ul style="list-style-type: none"> ユニット（FW） スクラム、ラインアウト、モール <ul style="list-style-type: none"> 接触ありのハンドリング練習 タッチフット、タッチありのDF付きなど判断を伴う練習（1vs1、2vs1、3vs2など）	<ul style="list-style-type: none"> 活動時マスク未着用可 ソーシャル・ディスタンスの緩和等 非活動時マスク着用 	-	レベル0 (一部9/12~) (抗原検査後に全面解禁)	L・(M)
	<Mクラス> <ul style="list-style-type: none"> コンタクト（対人接触を伴わない） タックルバッグへのヒット・タックル <ul style="list-style-type: none"> 接触ありのハンドリング練習（軽度なものに限る） 	<ul style="list-style-type: none"> コンタクト タックルバッグはサイドでマスクを着用して保持し、人が代わる毎に消毒をする <ul style="list-style-type: none"> 接触ありのハンドリング練習 手袋着用、タッチなど軽度な接触のものに限る			

クラスの()は、条件付きで活動可能とします。

※この活動指針は感染状況を踏まえ適宜見直しを行います。