

実業団チームが取り組む新型コロナ対策

ソフトボール・マガジン

# Softball magazine



コロナ禍でインカレ中止  
4年生それぞれの思い  
高校3年生、最後の夏  
埼玉栄高 (埼玉・女子)

女子1部後半開幕節  
全6試合をレポート!

ウイズコロナ時代のチーム活動

実業団編  
戸田中央総合病院

大学編  
東京女子体育大

ジュニア編  
池田美樹  
(桜美林大准教授)

# 日本リーグ 開幕!



日本リーグ応援企画!  
takagi 北九州

2020 No.531 11  
ベースボール・マガジン社

# SGホールディングス 2-1 戸田中央総合病院

▶第2日第1戦(9月6日)

SGホールディングス	0	0	0	0	0	0	1	1	2
戸田中央総合病院	0	0	0	1	0	0	0	0	1

(8回タイブレーク)

[S] ○カーヤ・バーナビー―山科真里奈

[戸] ●ジョーダン・テラー―坂本結愛

□ 高橋まひろ、山科真里奈 (S)



1 8回に二塁打を打ち勝負を決めたSGHの主将・山科  
2 タイブレークの走者・桃原祐里が山科の二塁打で生還しSGHが勝ち越し 3 戸田中央の七番・高原は4回に先制の適時打をマーク 4 7回、高橋が本盗を成功させSGHが同点に追い付く 5 4回まで無安打に抑えていた戸田中央の先発・テラー



## SGHが土壇場で追い付く

SGホールディングスのカーヤ・バーナビー、戸田中央総合病院のジョーダン・テラー、両エースによる熱のこもった投手戦が繰り広げられた。

ともに無得点で迎えた4回、戸田中央は五番・水戸久瑠実が右前打で出塁。犠打で一死二塁とする、「初球から積極的」と思っていた」という七番の高原侑里が二遊間を破り水戸が生還、待望の先制点を挙げる。

無安打に抑えられていたSGHは5回、安打と四死球で二死満塁。得点こそ奪えなかったがこの回だけでテラーに30球を投げさせた粘りが逆転への布石に。1点ビハインドで迎えた7回、「せっかくならうとチャンス。思い切っていこうと打席に入った」と途中出場の七番・高橋まひろが左中間への二塁打で出塁。続く八番の新人・山本星が遊撃安打で続き、無死一・三塁へとチャンスを広げる。次打者・田中瑠莉の初球に山本が盗塁を試みると、「捕手が直接二塁に投げたら行くように伝えていた」(SGH・小林良美監督)の指示どおり好スタートを切った三走の高橋が生還。土壇場で同点に追い付いた。タイブレークとなった8回、二死二塁から「ここで決めてやろうと思って打席に入った」四番・山科真里奈が左翼線へ適時二塁打。この1点をバーナビーが守り切った。

# 11



## 連載

- 66 普及の種蒔き、強化の水やり  
JTAジュニアリーグ
- 68 中京大のJICA連携事業  
アカデミック・ソフトボールII
- 70 舟山健一(東北福祉大監督)  
長澤淑恵(城西大監督)
- 74 我ら塁球部  
大阪イーリス(大阪・女子)
- 80 Ready Go!  
西湘(神奈川・男子)
- 85 HIRAKINメソッド  
平林金属男子ソフトボール部
- 
- 89 バックナンバー
- 90 次号予告

編集 三橋祐子  
編集協力 佐野知香/小川誠志/斎藤寿子  
表紙撮影 井田新輔  
デザイン 角井豊彰/東岡千恵子/ライトハウス  
表紙 上野由岐子(ビックカメラ高崎)、後藤希友(トヨタ自動車)、  
藤田 倭(太陽誘電)、山田恵里(日立)

※本誌掲載の記事・写真・図版・イラストなどの無断転載を厳禁します

# CONTENTS

## 特集①

### 日本リーグついに開幕!

- 04 5カ月遅れの開幕 感謝の気持ちをプレーで
- [第1日第1戦]  
06 **デンソー vs シオノギ製薬**
- [第1日第2戦]  
08 **太陽誘電 vs 豊田自動織機**
- [第1日第3戦]  
10 **日立 vs Honda**
- [第2日第1戦]  
12 **SGホールディングス vs 戸田中央総合病院**
- [第2日第2戦]  
14 **トヨタ自動車 vs ビックカメラ高崎**
- [第2日第3戦]  
16 **伊予銀行 vs 日本精工**

## 特集②

- 20 ウイズコロナ時代のチーム活動①  
実業団編 **戸田中央総合病院**
- 27 ウイズコロナ時代のチーム活動②  
大学編 **東京女子体育大**
- 33 ウイズコロナ時代のチーム活動③  
ジュニア編 **池田美樹** (桜美林大准教授)

## 特集③

### コロナ禍でインカレ中止 4年生それぞれの思い

- 38 **日本体育大男子部**
- 42 **長谷川鈴夏** (日本体育大)
- 45 **下村歩実** (園田学園女子大)

18 読者プレゼント

48 高校3年生、最後の夏 **埼玉栄高** (埼玉・女子)

55 日本リーグ応援企画!  
**takagi 北九州 Water Wave**

# ウィズコロナ時代のチーム活動①

## 戸田中央総合病院が実践する グラウンド・寮での感染予防策

実業団編

さまざまなカテゴリーでチーム活動が再開されている。しかし、新型コロナウイルスはまだ収束を見せず、どのチームにも感染が広まるリスクはある。選手たちの健康を守りながらチーム活動を継続させていくためには、これまでのやり方とは異なる「ウィズコロナ」を意識した行動を実践していく必要があるだろう。

この特集では実際の現場でどのようなことが行われているかを報告する。  
まずは、実業団チーム・戸田中央総合病院が取り組んでいる感染予防策を紹介する。

取材・構成／佐野知香 写真／井田新輔、戸田中央総合病院 (P22-26)

「チーム活動理念を聞く」

### スポーツがもたらす感動を ファンの皆さんと分かち合おう日まで

#### 中野寛

（戸田中央医科グループ本部副理事長）



積極的にスポーツ振興を支援してきた戸田中央医科グループ。3つの競技チームを有するが、選手たちは感染リスクが高く、また感染者を出してはいけない立場の医療従事者でもある。感染予防を徹底しながらスポーツ活動を継続していくにはどうすればいいのか。女子ソフトボール部部長を務める中野寛氏に、チームの活動理念、感染対策について伺った。

#### スポーツ活動の振興で 地域や職員が元気に

戸田中央医科グループの運営理念は、どのようにしてより良い医療や介護を提供していくかということが中心です。しかし昨今、多くの一般企業がSDGs (Sustainable Development Goals、持続可能な開発目標) を掲げているように、私たちも社会貢献についても取り組んでいます。私たちの取り組んでいる社会貢献活動には3つの柱があり、1つ目は災害が起きた際の被災地への医療支援、2つ目は講演活動や運動教室などを通じた介護予防および健康づくりの推進、そして3つ目がスポーツ活動の振興です。

戸田中央医科グループには女子ソフトボール部、女子ラグビー部、ボート部がありますが、これら3チームが国内外の大会やトップリーグに参加する

ことで地域の方々や職員に元気や希望を与えることにつながります。また、選手たちによるスポーツクリニックを開業したり、ご要望があれば地域のチームを訪問して指導を行ったりといったことにも積極的に取り組んでいます。こうした活動を通じ、健康増進、青少年の健全育成、地域コミュニティの醸成などに寄与していきたいと考えています。

女子ソフトボール部の創設は、今から44年前の1976年にさかのぼりますが、62年の戸田中央医科グループ創立以来、一般の職員もスポーツに親しみながら職場の団結力を高める取り組みが進められてきました。例えば、年に1回、3000人以上の職員が参加する「大運動会」や、29の病院や介護施設ごとにチームをつくって出場する「ソフトボール大会」も毎年行っています。レクリエーションとしてのソフトボールではありますが、ソフトボ

ル部の選手たちも参加し、やはり3000人ほどが集まる大きな大会です。これらの大会はグループ創立当時から開催してきたのですが、今年は新型コロナウイルスの影響で残念ながら中止となってしまいました。

#### 独自のガイドラインで 感染予防を徹底

緊急事態宣言後の自粛期間中は感染予防のために自宅を過ごされた方が多かったと思いますが、私たち医療従事者はこの期間も病院や介護施設で勤務を継続していました。そうした中で職員が感染すると、それが感染拡大につながる恐れもあるため、とにかく予防には徹底して取り組みました。選手たちも職員として病院や介護施設で仕事をしていますので、チームの活動は中止しました。やはり、医療・介護グループが母体となっているチームなので、まず自分たちが感染しないことを第一に考えなければなりません。

全体での活動を中止している期間は、勤務時間以降に室内練習場などを利用して、密にならないように注意しながら自主練習を行っていました。医療現場では感染予防のためのマニュアルが確立されていますので、それをもとに選手の見解なども聞きながらチームのスタッフがソフトボール部の感染予防のガイドラインを作成し、自粛期間中もそれに基づいて行動してきました。

チームで取り組んでいることと変わりはありません。ほかの人との間隔を取り、接触を避けること、活動していないときにはマスクを着用すること、ロッカールームやトイレなどの換気をしっかりとすること、なるべく用具の共有を避けてこまめに消毒することなど、こうしたことはどんなカテゴリー、どんな競技であっても共通して守っていかなければならないものです。これらのルールを一人ひとりが理解し、しっかりと徹底していくことが、感染予防には大切です。日本ソフトボール協会も「新型コロナウイルス (COVID-19) におけるソフトボール活動の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」をま

とめてくださっているのです。小中学生のクラブチームなどはこれらを参考にし、チームのルールを明確にする必要があります。新型コロナウイルスの感染予防に取り組む中、これまでのやり方とは異なることも増え、選手たちも戸惑うことが多かったと思います。ハイタッチや声掛けなど、これまで当たり前に行っていたことができなくなりました。練習外でも禁止されることが増え、例えば食事はこれまでみんなでおしゃべりしながら楽しんでいましたが、今は密にならないように間隔を空けて、会話もしないようにしています。6月には全体練習が再開となりましたが、感染の可能性が増すことを避けるために、対外試合は行わず、実戦練習はチーム内の紅白戦のみとしました。そのため、今年もリーグの開幕戦が初めて他チームと対戦する機会となり、チームづくりのうえでも少し不安がありました。ただ、これまでのやり方と異なった状況に置かれているのは、スポーツ界だけではなくありません。「ウィズコロナ」と言われているように、新型コロナウイルスとどう付き合っていくかを考え、その環境に慣れていかなければならないと感じています。

やはり、開幕に向けて冬から頑張ってきたのに、その目標がなくなってしまうことは大きなショックだったようです。後半戦に向けては、感染してチームに迷惑をかけたかと思う選手が数多く見受けられました。一人でも陽性患者が出た場合、その選手以外で活動を継続するのではなく、チームとしてリーグ戦を離脱するという本チーム独自の決め事があるため、その点を気にかけていました。

スポーツ活動は継続できないものですが、それでも、スポーツは今の世の中に必要なものだと思います。新型コロナウイルスの影響でオリンピックが延期となり、各種大会も中止になりました。スポーツだけでなく、音楽やダンス、演劇といったものも、すべて日常生活からなくなってしまうかもしれません。そのような状況になって、皆さん心にぽっかりと穴が空いたような気持ちになったのではないのでしょうか。そして、スポーツや文化活動がどれだけ私たちの生活に大切なものなのかを、強く認識したのではないかと思います。

こうした場合で選手たちがどのような思いを抱いているかを知るために、個別の面談も行いました。その中で、前半戦が中止となり、後半戦も開催されるか分からない4月ごろが一番つらかったという意見が多く聞かれました。

もしかしたら今、クラブや部活動などでスポーツをするのに負い目を感じている選手もいるかもしれません。周囲の方々の理解がなければ、やはり

#### スポーツ活動は 周囲の理解も必要

周囲の方々の理解がなければ、やはり

選手にとっても大きな喜びです。今年はその機会が少なくなってしまう残念ですが、再び皆さんと球場でお会いする日を願って、今は感染予防をしっかり行っていきます。それに加えて、こうした対策を徹底していることをファンの皆さん、世間の皆さんに理解していただき、温かく見守っていただけたいと思います。

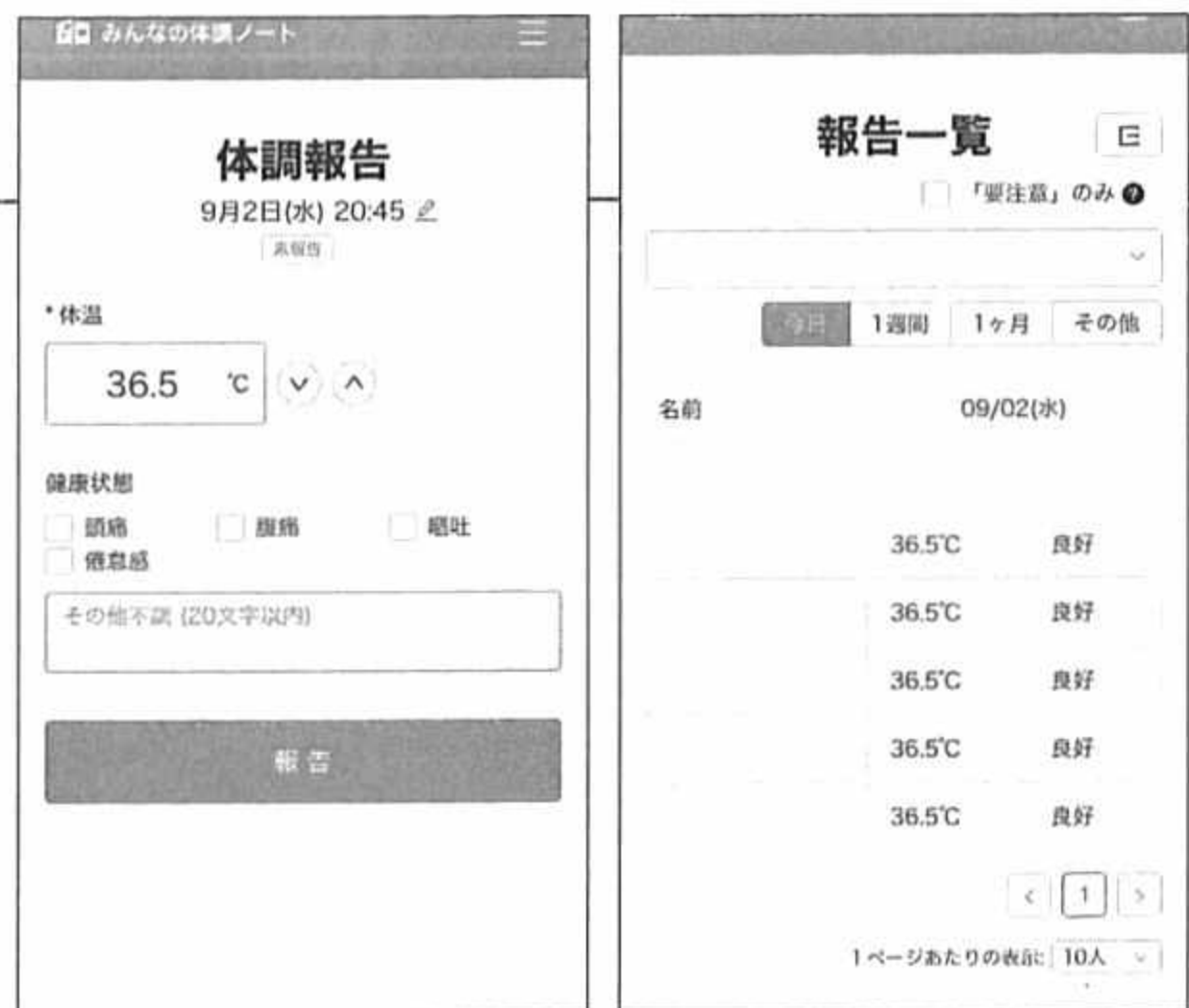


▲ソフトボールを通してスポーツの素晴らしさを伝えるため、戸田中央総合病院では感染予防を徹底している (写真は2019年の様子)

# 《コンディショニング》

## ●メディカルチェック表の記入

集団感染を防ぐためにも、自分の日々の体調の変化に気付くことが大切だ。「もともと体温、体重、疲れ具合、ケガで痛む場所はあるか」ということを報告するメディカルチェック表を記入していたので、それを利用して、コロナに似ている症状があればそこに記載するようにしました。また、『みんなの体調ノート』というヘルスケアのアプリを導入し、トレーナーがデータを一括で管理できるようにもしました。トレーナーが個々の選手のデータを共有しているので、記入のし忘れも防ぐことができます」(貫)



▲ヘルスケアアプリ『みんなの体調ノート』を使用し、その日の体温と体調を報告。その他欄にはケガやその他の不調を記入する  
▲選手が報告すると、管理者(トレーナー・コーチ)の画面に反映される



▲体調を崩すと免疫が下がり感染症にもかかりやすくなる。暑くない時間帯に練習するなど熱中症対策もコロナ予防の一つ

## ●熱中症対策

新型コロナウイルス対策にばかり関心がいきがちだが、夏季は熱中症対策にも注意をしなければならない。「今年は特にあまり身体を動かしていない状態から、暑くなってきた時期に活動再開となったのでより一層注意が必要でした。そこで活動時間を早め、朝の7時半ごろに寮から出発し8時ごろから練習を開始、午後2時ごろには終えるというようにしていました。また、脱水症状にならないように、グラウンドでも体重を量り、失った水分量をしっかりと補給できるようにしていました」(貫)

## ●体調変化に気付きやすい環境づくり

感染症予防も含め、良いパフォーマンスを発揮するためには、やはり良いコンディションでいることが大切。戸田中央総合病院では、月に1回、インボディーで体組成の測定をしているほか、貧血、疲労感、脱水、疲労骨折、溶結性貧血などについて確認するために採血と採尿による検査を定期的に行っているという。また、選手が自分の体調の変化を相談しやすい環境をつくることも大切だ。「メディカルチェック表の記入を習慣づけることで、選手が体調が悪い、身体が痛いといったことを相談することにためらいが少なくなるのではないのでしょうか。また、トレーナー側も日ごろから選手の顔色や動きなどをよく観察して、『どこか痛い?』といった声掛けを行っているので、選手も素直に自分の体調について報告しやすいと思います」(貫)



▲選手は監督やコーチに体調の不良を報告しがらないことが多い。コロナ禍でなくても、普段から相談しやすい環境をつくることは大切だ

## 自主練習期間中の感染予防ルール

### ○自主練習期間中の徹底事項

- ・体調が少しでも悪い場合、練習参加は禁止として自宅待機する。人との接触も可能な限り避ける。練習再開は完全に症状が治まってからとする。(症状判断例:発熱37.5°C以上、咳、ノドの痛み、鼻水、だるさ、関節の痛み)
- ・自主練習をする場合は集団とならないよう可能な限り時間帯を分けて行う。(例えば3グループに分かれて少人数で使用するなど)
- ・練習時は可能な限りで換気を行うとともに開始前後で手洗いを徹底し、器具を使用した場合はアルコール消毒を徹底する。
- ・活動休止のため大声を出すなど目立つような行動は極力控える。

### ○私生活での徹底事項

- ・体温を毎朝測り、体調チェック表に記入する。
- ・体調が少しでも悪い場合はすぐに報告する。
- ・不要不急の外出や公共交通機関は極力控える。
- ・外出時はマスク着用を徹底し、定期的な手洗いとうがいを徹底する。
- ・食事は基本的に一人で行き極力外食しない。
- ・必要以外に他人の部屋に出入りをしない。
- ・集団での行動や人との接触を避ける。

### ○その他

- ・一人でも感染者が出た場合に部としての活動にさらなる制限や延長は必要になるため、各自が自覚を持ち、責任のある行動を心掛けること。

要さを理解して、自粛期間中も活動を続けてきた。また、自主練習の活動の際も密にならないような配慮がなされた。「選手が18人いるので、全員が室内練習場に入ると密になってしまいます。そこで、ポジションごとなどで2グループに分かれて活動させる

次ページからは、戸田中央総合病院が行っている感染予防策を詳しく紹介する。

**自粛期間中は選手同士の接触も避ける**  
戸田中央総合病院の本拠地である埼玉県を含む7都府県に緊急事態宣言が発令されたのは4月7日。この日からチームは全体での活動が中止となり、勤務時間後に室内練習場やウエートルームを利用しての自主練習が行われることとなった。

この自主練習期間に、選手はソフトボール部独自の新型コロナウイルス感染症予防におけるルールに則って行動してきた。このルールは戸田中央医科グループの本部で職員に向けて作られた感染予防のガイドラインを基に、事務局の山中裕紀子氏と貫紗紗マネジャーによって作成された。内容は、自主練習中だけでなく、私生活における注意点についても言及されている

活動する上で絶対に守らなければならないのは、新型コロナウイルス感染症が疑われる諸症状が見られた場合には練習に参加しないということ。ただ、こうした体調のチェックは、選手たちが勤務する病院や介護施設などでも義務付けられているものでもある。「勤務場所によってガイドラインの細かな部分は異なっていますが、体温測定などはどの施設でも共通して行っているもので、出勤前に各々で行っています」(山中)

「グループが定めたガイドラインにはなるべく公共の交通機関に乗らないことや、会食の禁止などがありました。チーム内でもなるべく接触は避け、寮では互いの部屋に行き来しないこと、用事があるときには必ずマスクを着用することなどを決めました」(山中)

**「感染対策例を聞く」**  
**「疑いでも症状は見逃さず生活面でも予防を徹底」**  
現場ではどのように感染予防対策を行ってきたのか。チームの事務局・山中裕紀子氏、マネジャー・貫紗紗氏に具体的な予防策とそのポイントについて教えていただいた。

「試合であっても練習であっても、感染していないという条件が第一です。また、私たちは(病院の職員という)立場上、ほかの企業よりも感染リスクが上がりますし、同時に感染してはいけないというハードルも上がりますので、なおさらチームに携わる一人ひとりが、感染者を出さない、という意識を持って行動することが大事であると思っています」(貫)

## 《グラウンドでの対策》



▲グラウンドや室内練習場にも薬用せっけんを置いてこまめに手を洗う

### ●用具の消毒・手洗い、うがい

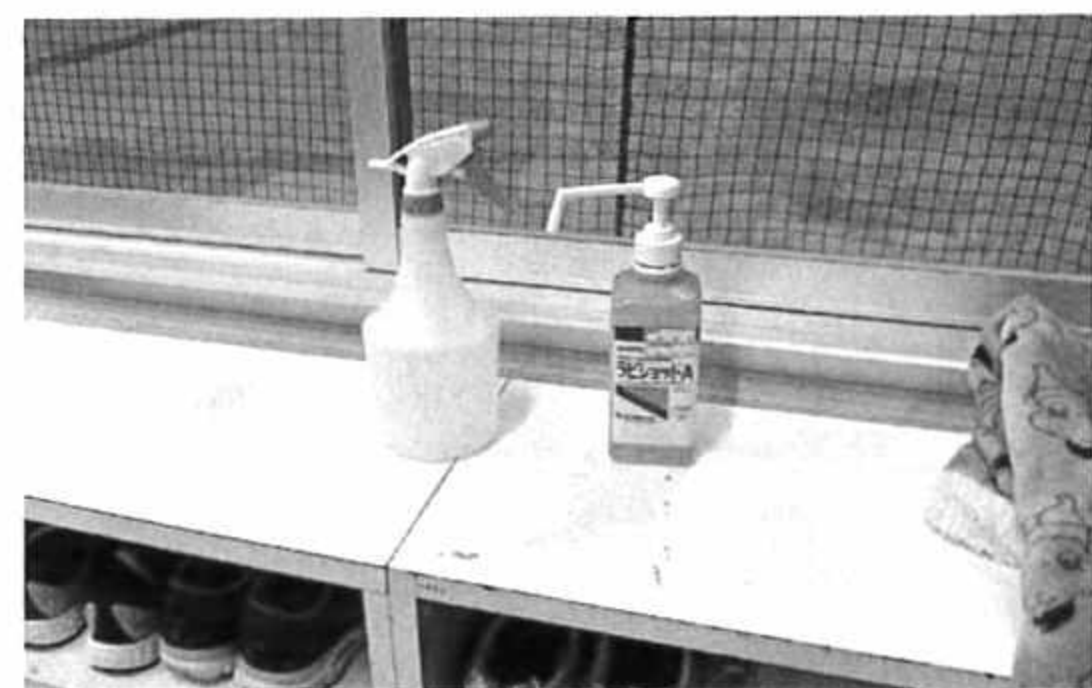
「グラウンドや室内練習場などにせっけんのほか、手の消毒用のアルコールジェル、アルコールスプレー、除菌シートを用意し、こまめに手洗い、うがい、消毒、用具の消毒をするようにしています。ウエートルームの器具など共用の物は使い終わったらすぐに、グラウンドの物や個人の物も練習後に消毒します。本当は、プラスチック製品などはアルコールで消毒するのはあまり良くないらしいのですが、それよりも感染予防を優先しています」(貫)

練習場を他チームと共用している場合は、消毒液などの管理についてのルールをしっかりと決めておくことも大切。

「ウエートルームは時間を区切ってポート部と共用しているのですが、たまたま私とポート部の主将が同じ部署だったこともあり、消毒液などは2人で管理するようにしています。ソフト部の練習時間に消毒液がなくなったらポート部の主将に替えの物を持って行くように伝えるなど、責任者が明確になっていたほうが連絡が取りやすく、効率も良いと思います」(山中)



▲うがいもできる環境があればこまめに行いたい



▲グラウンド、室内練習場など各場所に消毒液を設置。管理者を明確にしておくことが大切



▲共有の用具は使ったらすぐに、個人の用具も練習後にアルコールスプレーやシートで除菌を行う

### ●バスの換気、消毒

選手たちはグラウンドまでバスで移動している。また、遠征の際にもバスを利用することになる。

「乗る前にも手の消毒を行って、マスクを着用して乗車します。また、暑いですが窓を開けて密にならないようにしています。降車後は、ドライバーさん、そして選手たちにも手伝ってもらい、消毒を行います。また、午前中勤務後、バスの中でお昼ご飯を食べるので、食事中は私語をしないように徹底しています」(貫)



▲降車後は手すり、窓枠など手の触れるところを除菌シートで拭く

▶バスはクーラーを稼働させうえて、換気のために窓を開ける。私語も極力控える



▲公式戦で戸感わないように、練習でガイドラインに沿った行動をシミュレーションし慣れておくことも大切

### ●大声を出さない・距離を保つ

「リーグのガイドラインでは、大声での発声や近接した距離の会話などが原則禁止とされています。そこで、練習での紅白戦で実際のリーグ戦を想定して、ベンチにいるスタッフが選手間の距離を取らせたり、選手同士でも大声を出していたら注意したりして、ベンチでの過ごし方を習慣づけるようにしています。やっぱりヒットを打つと「ワ～！」と盛り上がったりしてなかなか難しいので、練習から意識して慣れていくことが大事なのではないかと思います」(貫)

### ●マスクの着用・扱い方

「ベンチにいる人やスタッフ、またトスを上げる役やノッカーなども必ずマスクを着用します。身体を動かしている選手は息苦しいでしょうから、マスクは着用せずに大声を出さないように注意するようにしています」(貫)

さらに気を付けたいのがマスクの取り扱い方。「誤ってほかの人のマスクに触れてしまうと、感染拡大のリスクが高まることにつながります。そこで、マスクを外すときには自分のマスクケースに入れること、もしマスクケースがないときには口が触れる面を内側に折りたたんでポケットにしまうという決まりをつくりました」(貫)



▲注意を怠りがちなのが使用したマスクの扱い方。携行用のマスクケースを使用し個人でしっかりと管理したい

### ●水筒の利用

「これまでドリンクは、コップを使ってチームのウォータージャグを共有していましたが、今は個別の水筒を持ってくるようにさせています。ドリンクをつくる際にも、手洗いとアルコール消毒を徹底させています」(貫)



▲ジャグを共有するとコップの取り違いが起こる恐れがあり、個人の水筒が安全。ジャグを使用する必要がある場合は使い捨ての紙コップで飲むようにしよう

### 《寮での対策》



#### ◎食堂での過ごし方

「寮の各個人の部屋にはキッチンがついているため、自粛期間中は自炊を行い、またほかの部屋には行かないようにしていました。今は食堂での食事が再開されましたが、6人席を3人で使用し前と横に人がいないように交互に座り、極力おしゃべりはしないようにして、食べ終わった者から随時部屋に戻るようになっています。配膳も、以前は自分でおかずを取っていくスタイルでしたが、今は食堂の方にセットしていただいたものを受け取る方法に変更しています」(山中)

▲食事は隣、前の席を空けるように交互に座る。マスクができないので必要のない私語はしないように気を付けている

#### ◎共用部の消毒

寮の玄関には手の消毒用のアルコールジェルが設置されている。それだけでなく、共用部で人の手が触れるところは毎日除菌を行っている。

「玄関の手すり、エレベーター、掃除用具などはみんなで共有するものなので、玄関、エレベーター内、選手が使用する各階のエレベーターでの担当者を決めて消毒するようにしています。『ファミリーTODO』というタスク共有アプリを使って、私と山中さんで各担当者の項目を作り、担当者は消毒が完了した時点でチェックを入れて報告するというをやっていました。

毎日項目を作成しなければならないので面倒ではあるのですが、やり忘れてしまうと全員に通知がいくのでほかの選手から指摘もできます。習慣づけることが目的で、選手のほうから『もう習慣になったので大丈夫です』と言われるまで、2カ月間ほど使用していました」(貫)



▲共用部は毎日、管理者を決めて除菌を行っている。習慣づけることが大事だ

### 「ファミリーTODO」の使い方



③タスクの進捗状況は一覧で見られるので、やり忘れにすぐに気が付くことができる



②選手は自分の担当個所の除菌が終わったら、「いつ?」に完了日・時間を入力、「だれ?」で自分を選択し、更新



①スタッフが毎日、掃除をする場所のタスクを作成