



ソーシャルディスタンススポーツ

「フレスコボール」ガイドライン

ソーシャルディスタンススポーツ「フレスコボール」って？

「フレスコボール」は、ブラジル生まれのビーチスポーツ。
ソーシャルディスタンスを保ち、プレー中に身体的接触のないスポーツです。



1945年ブラジル発祥の
ビーチスポーツ



2人で行う
「思いやり」のペア競技



ペア同士の
距離は7m～



試合時間は
5分間



ラリー数やアタック点等を
審判が採点

気をつけよう！フレスコボールの〈まえ・あいだ・あと〉

プレーの〈まえ〉



体調が優れないときは
プレーを控える



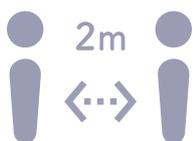
移動時やプレー時以外は
マスクの着用を



怪我だけでなく
感染防止のための準備も

- ✓ティッシュ
- ✓ビニール袋
- ✓マスク
- ✓除菌シート
- ✓体温計
- ✓消毒液 etc.

プレーの〈あいだ〉



隣のペアや周囲とは
2m以上距離をとる



握手やハグなどの
物理的接触を控える



ドリンクや食糧の
共用は控える

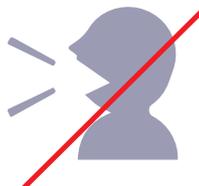
プレーの〈あと〉



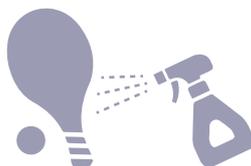
手洗い・うがいを徹底



手で顔をさわるのは
避ける



咳をする際は鼻・口を
ティッシュや袖などで覆う



共用のラケットやボールは
こまめに除菌シートなどで消毒



施設の更衣室やシャワーの
利用は控え、万一の利用時は
前後の手洗いうがいを徹底

○このガイドラインは、ソーシャルディスタンスを確保したスポーツ「フレスコボール」を楽しむ際の推奨項目です。

○リスクゼロを約束するものでなく、プレー時の感染リスク低減を目的に作成されています。

○国や地方自治体のルールに従い、人の移動制限等の自粛規制がある場合は、それに従うようにしてください。

○地域クラブなどによるイベント主催時は、主催者で実施すべき事項を整理し、チェックリストの掲示など衛生管理の徹底をお願いいたします。