



新型コロナウイルス感染防止対策のための 札幌 100 交響楽団活動ガイドライン【ver. 4】

2022 年 3 月 11 日

札幌 100 交響楽団運営委員会

新型コロナウイルスが確認されて 2 年たちましたが、この感染拡大は、私たち札幌 100 交響楽団の音楽活動はもとより健康と生活、経済に今も甚大な影響を与えて続けています。また感染力が強いとされる変異株による感染拡大と感染防止には今なお最大の注意が必要です。

一方で、さまざまな実証実験と疫学的調査・研究を背景に、飛沫やエアロゾルの拡散を科学的に検証し、それに基づくリスク低減方法が少しずつ明らかになっています。それらに基づいて現時点で有効とされる対応方法が確立しつつあります。

このような中で感染リスクを可能な限り低減させる方法を実践しながら音楽活動を継続すること、さらに日常的な感染対策をしっかりと実践することは、最終的に団員とその家族の生活と健康を守ること、そしてそのことが札幌 100 交響楽団の活動を継続させることにつながります。

団員の皆さまにおかれましては、普段の生活、練習への参加、いずれにおいても下記のガイドラインを遵守していただき、健康管理と感染対策に十分に配慮し、活動への参加をお願いいたします。

1. 練習の参加前

- 1) ご家族に感染者がいらっしゃる場合、あるいは濃厚接触者と認定されている場合には、練習の参加をお控えください。
- 2) また練習の参加にあたり、感染リスクについて不安を感じる方は、練習の参加について無理をしないでください。これは、各自のご判断で練習に参加するか否かを決めてくださって構いません。
参加者数により練習曲目の変更もありますことから、出欠を毎回各パート運営委員にお知らせください。
- 3) 参加予定の 5 日前から当日までの体調の観察をお願いします。
- 4) この期間に次のような症状があった場合は、練習に参加せず、自宅での練習に充てたり、必要に応じて医療機関に相談したり、「発熱外来」などの受診を行うようにしてください。

また、団員だけでなく、同居のご家族にも同様の症状があった場合も、練習に参加せず、同じように行動してください。

- ・ 37.5 度以上の発熱、または平熱よりも 1℃ 高い
- ・ 咳漱
- ・ 全身倦怠感
- ・ 咽頭痛
- ・ 鼻水・鼻閉

- ・頭痛
- ・筋肉痛
- ・下痢や嘔吐、吐き気
- ・呼吸困難
- ・味覚・臭覚の障害

(沖縄県の陽性者による解析から頻度の高い順に転記)

現在の主流となっているオミクロン株は安易に「感染しても重症化しないから感染しても問題ない」と考えるのは危険であり、年齢や基礎疾患によっては中等度以上に重症化する例が多いとの報告があります。またオミクロン株の亜種（BA.2）は「ステルスオミクロン」とも言われ、通常の検査では検出できないものも広まりつつあります。そのため、普段からの体調管理と感染予防策が極めて重要です。

- 5) 普段の日常より、生活のリズムや食事、睡眠時間の確保など、ご自身の体調管理を十分に行ってください。

帰宅後の手指の消毒、手洗い、口ゆすぎ、うがいを心がけてください。

- 6) 手洗い後のハンカチ・タオルの清潔に十分に配慮してください。可能であれば、使い捨てのペーパータオルを推奨します。
- 7) 外出時（練習への移動、参加時）のマスク着用を心がけてください。使い捨てマスクの処分には十分にご配慮ください。布マスクやウレタンマスクは使用しないでください。（ただし不織布マスクの上からウレタンマスクを着用することは不織布マスクの密着性を高める効果があるとされています。）
- 8) マウスピースや頭部管、キーなどは常に清潔を保って全体練習に備えるように、普段から準備してください。

2. オーケストラ全体の練習に際して

2-1 管楽器

- 1) 練習会場の入り口にある名簿にチェックを入れてください。
- 2) 受付に設置している消毒液で手指の消毒を行ってください。
- 3) マウスピースだけで音だしの練習を行う場合も含めて、お互いに1メートル以上離れてご着席ください。
- 4) 楽譜、譜面台、筆記用具の共有はしないでください。
- 5) マウスピースやリード、あるいは楽器を拭いた布などは絶対に共有しないでください。
- 6) 水抜きの際に飛沫が周囲に飛び出る可能性がありますので、タオルやハンカチでその部分を覆ってください。
- 7) 水抜きの際の水分あるいは管楽器の足部管からの水滴は吸水シートなどで確実に吸い取るなどの措置をお願いします。
使用した吸水シートなどはビニール袋などに密封し必ず持ち帰ってください。
- 8) 合奏中、長い休符の間でマスクを着用していない間は会話を絶対にしないようにしましょう。

- 9) 合奏において、管楽器以外のパートの練習中は、マスクの着用をお願いします。
- 10) マスクの着脱が頻回になるようでしたら、S 字フックなどを譜面台に掛けて、清潔を保ちながら速やかに着脱できるような工夫を、各自努めてください。
- 11) 練習後は使用した椅子の周辺を確認し、必要があれば清掃・消毒を行ってください。

2-2 弦楽器

- 1) 練習会場の入り口にある名簿にチェックを入れてください。
- 2) 受付に設置している消毒液で手指の消毒を行ってください。
- 3) 練習中は常に不織布マスクの着用をお願いします。
- 4) 周囲から 1 メートル以上離れてご着席ください。
- 5) 楽譜、譜面台、筆記用具の共有はしないでください。

2-3 指揮者

- 1) 練習会場の入り口にある名簿にチェックを入れてください。
- 2) 受付に設置している消毒液で手指の消毒を行ってください。
- 3) 練習会場内では不織布マスクの着用をお願いします。
- 4) 指揮者と演奏者との間は 1 メートル以上の距離を保つようにしてください。
- 5) 練習中の指示・指導における発話においては適切な声の大きさをお願いします。

2-4 オーケストラの全体練習

- 1) 施設に入りましたら、不織布マスクを必ず着用してください。
- 2) 練習会場となる利用施設の利用規程や使用ルールに従ってください。
- 3) 3密（密閉、密接、密集）を避けるために
 - ・演奏者間の距離を前後・左右 1 メートル以上開けるようにしてください。
 - ・20 分に一度は 5 分から 10 分程度休憩をとり、窓やドアを開け、可能であれば大型の扇風機を併用して換気を行ってください。
- 4) 休憩中は水分補給に努めてください。なお、学校開放での使用では文化事業の約束（規定など）に従って行動してください。
- 5) 休憩中も不織布マスクを着用してください。また会話は極力控えてください。また会話を行う場合は距離を 1 メートル以上確保してください。
- 6) くしゃみは、人間の口から放出される飛沫のうち、もっとも放出飛沫数が多く、かつ遠方まで到達しますので、いわゆる「咳エチケット」の遂行をお願いします。
- 7) 万一、当オーケストラにおいて感染者の発生が明らかになった場合を想定して濃厚接触者を特定する必要から座席位置を記録しますことをご了承ください。
- 8) 楽器の片付けやケースへの収納の際も、常に不織布マスクを着用し、演奏者同士の

距離を十分に保つように努めてください。

- 9) 練習後の椅子などの片付けは全員が協力して短時間で行うようにし、練習会場を速やかに退室するようにしましょう。
- 10) 自分のごみは必ず自分でお持ち帰りください。
- 11) 帰宅後は、手洗い、口ゆすぎ、うがいを必ず行ってください。

2-5 見学者・訪問者

- 1) 施設に入りましたら、不織布マスクを必ず着用してください。
- 2) 練習会場の入り口にある名簿にお名前をご記入ください。
- 3) 受付に設置している消毒液で手指の消毒を行ってください。
- 4) 万一、当オーケストラにおいて感染者の発生が明らかになった場合を想定して濃厚接触者を特定する必要から座席位置を記録しますことをご了承ください。
- 5) 練習中（見学中）も不織布マスクの着用をお願いします。
- 6) 周囲から1メートル以上離れてご着席ください。
- 7) 楽器を持参して演奏に加わる場合は、上記の該当する各楽器のガイドラインを参照してください。

2-6 感染リスクが高まる「5つの場面」(厚労省資料より)

感染リスクが高まる「5つの場面」

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



3. 適用範囲と適用期間

1) 適用範囲

このガイドラインは、札幌 100 交響楽団の普段の練習活動のすべての活動とそれにかかわる団員、指揮者およびエキストラ・見学者・訪問者に適用されます。

2) 適用期間

このガイドラインの適用期間は、2023 年 3 月 31 日までとします。

それにかかわらず、行政の指導方針の変更や感染拡大（収束）の状況、ワクチンなどの治療法の確立や接種状況、疫学的な研究成果に基づく感染予防法の新たな知見や行動変容の要請などを総合的に勘案して、本ガイドラインの改訂が必要となった場合は、札幌 100 交響楽団運営委員会にて再検討し、適用期間に関わらず改訂ガイドランを団員のみなさんにお伝えします。

4. 参考資料

1) 岐阜県交響楽団練習場使用に当たってのガイドライン

http://gikyo.ktroad.jp/covid-19_guideline_gikyo0619.pdf

2) 品川ジュニアフィルハーモニーオーケストラ：新型コロナウイルス感染予防に伴うオーケストラ活動ガイドライン

品川ジュニアオーケストラホームページ

<https://sites.google.com/site/websjpo/top>

3) 東京交響楽団：主催公演開催時における、新型コロナウイルス感染拡大の予防に関する取り組みとお願い 2021.10.25

https://tokyosymphony.jp/pc/news/news_4308.html

4) 東京都交響楽団（都響）演奏会再開への行程表と指針～「COVID-19 影響下における演奏会再開に備えた試演」を受けて～ 第 2 版 公益財団法人東京都交響楽団 2020.7.27

https://www.tmsso.or.jp/j/wp/wp-content/uploads/2020/07/Guidelines_ver.2.0.pdf

5) 新型コロナウイルス感染防止対策のためのリハーサル運営ガイドライン：中央区交響楽団（東京）運営委員会 2020.6.1

<http://www.cso-arts.net/guidelines2020.pdf>

6) 厚生労働省資料「感染リスクが高まる「5つの場面」」より

https://corona.go.jp/proposal/pdf/5scenes_20201102.pdf

7) クラシック音楽公演における新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン クラシック音楽公演運営推進協議会 2021.10.21

https://storage.googleapis.com/classicorjp-public.appspot.com/classic_guideline1201.pdf

8) 西村秀一『新型コロナの大誤解』 幻冬舎 2021.6



2022 年 3 月 11 日
札幌 100 交響楽団
運営委員会