活動再開におけるタイムラインを5段階のフェーズに分類しました。

※以下のフェーズはあくまで選手の身体的負荷を考慮した参考情報となります。

フェーズ1

個人トレーニングの継続

ストレッチ・ランニング・フィットネス ・ボール操作 等　※自らのコンディションチェック

フェーズ2

グループ活動の再開

スモールグループ(例:5名/1グループ)を編成し時間を分けて実施。接触の恐れのある対人プレーは避けて実施

再開後、約1～2週
（あくまで目安）

怪我のリスク高

フェーズ3

チーム活動の再開

段階的に対人プレー(ポゼッション等)を実施。紅白戦等も試合時間や交代を工夫しながら段階的に実施する。

再開後、約3～4週
（あくまで目安）

怪我のリスク高

フェーズ4

トレーニングマッチ実施

選手のコンディションを考慮し、段階的に実施すること。※連戦は極力控え出場時間もコントロールする。
実施時は政府や学校による移動・宿泊制限を遵守する。

再開後、約5～6週
（あくまで目安）

フェーズ5

公式戦(大会・リーグ戦)実施

万全な安全対策を講じた上で実施することが条件。
実施時は政府や学校による移動・宿泊制限を遵守する。