

2021/1/22～適用

新型コロナウイルス感染症 予防策ガイドライン

2021年1月19日更新

公益財団法人 全日本ボウリング協会



もくじ

- 本ガイドラインの運用にあたって
- 感染防止のための基本姿勢
- 感染予防策
 - 共通
 - 協会主催大会
 - 理事会・評議員会・委員会
 - 強化合宿
 - 研修会・資格認定会・指導会

イベント参加後2週間以内に
新型コロナウイルス感染症を発症したら...

全日本ボウリング協会事務局へご連絡ください

info@jbc-bowling.or.jp

電話03-6804-5605 (平日10時~15時)

- 参加したイベントの名称・日時
- 氏名・連絡先電話番号 をお知らせください。

JBCの新型コロナウイルス感染症への対応 最新情報は協会ホームページをご覧ください。

<http://www.jbc-bowling.or.jp/coronavirus/>



本ガイドラインの運用にあたって

- 本ガイドラインは、(公財)全日本ボウリング協会が主催する大会・イベントに適用します。
- 感染防止のため主催者が実施する事項や参加者が遵守すべき事項を、本ガイドラインに記載しています。
【感染防止のための基本姿勢】ページには、全ての事業に共通する、遵守すべき事項を記載しています。
【各事業での感染予防策】ページには、**参加者が行う事項を赤字で**、主催者が参加者に指示したり準備をする事項を黒字で記載しています。
- 感染防止のため、本ガイドラインの記載事項および主催者が決めたその他の措置の遵守、主催者の指示に従ってください。
- イベント当日は、本ガイドラインの各事項がきちんと遵守されているか、会場内を定期的に巡回し確認します。
- イベント参加者より提出を求めた書面については、万が一感染者が発生した場合に備え、個人情報の取扱いに十分注意しながら、一定期間（少なくとも1カ月以上）保存します。
- イベント後に参加者から新型コロナウイルス感染症を発症したとの報告があった場合や、地域の生活圏において感染拡大の可能性が報告された場合の対応については、施設の立地する自治体の衛生部局等の方針に従います。
- 本ガイドラインの内容は、政府の新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針等に基づき、予告なく変更する場合がありますのでご了承ください。

感染防止のための基本姿勢

新型コロナウイルスには、基本的に接触（主に手指）、飛沫によって感染します。

感染侵入経路は口、鼻、眼（顔）です。

①「2m以内では、お互いにマスクをする。」②「顔を触る前には手指の消毒。」が守られれば、ほとんど防御できますが、専門家に観察していただくと、ほとんどできていません。そのため、ソーシャルディスタンスや換気が大切なのです。

①で大切なのは「お互いに」です。これが破綻するのは飲食中です。飲食中はマスクが外れるので、ディスタンスで補強しましょう。

離れて食べる、そっぽを向いて食べることです。病院では背中合わせで食べることもあります。

また、発声で飛散する飛沫は換気で解消できるので、換気が推奨されています。

競技中、アプローチに立つ際は、マスクを外しても良いと思います。もちろん、マスクして集中力が増すなら、着用のまま投げるのは大変結構です。

感染拡大期、特に緊急事態宣言発令下では、アプローチ上を含め、常にマスクを着用しましょう。

②のキーワードは「顔」です。手で鼻を掻く、マスク表面を摘まむ、汗をぬぐう、化粧を直す、アゴに手をやる...観察すると、顔に手は行きやすいものです。顔に手をやる前に都度手洗いすることは、現実的に不可能です。

それを補助するのは、普段から危険なところ（ドアノブ、キーボード、テーブル、手すり、他人のペットボトル・ボール・筆記用具...）を触らないことです。

症状なしの感染者が何割かいます。症状のない自分が感染者かもしれません。

感染しないためには、危ない箇所には触れない、触れたら消毒することです。自分を守りながら、他人に移さない心構えが大切です。

感染防止のための基本姿勢

- 以下の事項に該当する場合は、自主的に参加を見合わせてください。
(イベント当日に書面で確認します。また、主催者より参加および入場をお断りする場合があります)
 - 体調がよくない場合 (例:発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合)
 - 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
 - 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合
- マスクを持参し、着用してください。(参加受付時や着替え時等のスポーツを行っていない際や会話をする際にもマスクを着用する)
- **競技中(投球中や投球の待ち時間を含む)も常時マスクを着用してください。 ※大会だけでなく、リーグや練習でも着用**
- こまめに手洗い、アルコール等による手指消毒を実施してください。
- 他の参加者、主催者スタッフ等との距離(できるだけ2 m以上)を確保してください。(障がい者の誘導や介助を行う場合を除く)
- イベント中に大きな声で会話、応援等をしないでください。
- 感染防止のために主催者が決めたその他の措置を遵守し、主催者の指示に従ってください。
- イベント参加後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告してください。
- イベント前後のミーティング等においても、3つの密(密閉・密集・密接)を避けてください。
- 新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCoA)のインストールを推奨します。<https://corona.go.jp/app-qr/>

感染防止のための基本姿勢

イベント当日、所定の「新型コロナウイルス感染症リスクチェックシート」にて下記を確認します。

- 体調不良の有無（例:発熱・咳・咽頭痛などの症状）
- 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方の有無
- 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触の有無
- 参加者の氏名、住所、連絡先など

提出いただけない場合、感染可能性が疑われる場合には、入場やイベントへの参加をお断りする場合があります。

提出いただいた書面は、万が一感染者が発生した場合に備え、個人情報の取扱いに十分注意しながら、一定期間（少なくとも1カ月）保存します。

本ガイドライン末尾の書式をご利用ください

別紙①

新型コロナウイルス感染症リスクチェックシート 公益財団法人全日本ボウリング協会

年	月	日	事業名	
フリガナ	姓	名	会員番号	
氏名			-	-
生年月日	年	月	日	満 歳
住所	〒	都 道 府 県	電話（携帯）	- -

直近2週間以内の該当する項目に☑ (時期)

平熱を超える発熱があった（おおむね37度5分以上） ()

咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状があった ()

だるさ（倦怠（けんたい）感）、鼻あじさ（呼吸困難）があった ()

味覚・嗅覚の喪失があった ()

新型コロナウイルス感染症の疑いがある者との濃厚接触があった ()

過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航した ()

過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等との濃厚接触があった ()

※本書面は本イベント・競技会において新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、参加者の健康状態を確認することを目的としており、参加する方は入場時に必ずご提出願います。記入いただいた個人情報については、厳正なる管理のもとに保管し、入場の可否判断及び必要な連絡のためだけに利用します。また、個人情報保護法等の法令において認められる場合を除きご本人の同意を得ずに第三者に提供いたしません。但し、イベント・競技会実施会場にて感染症患者またはその疑いのある方が発見された場合に必要範囲で保健所等に提供することがあります。

※本書面の記載内容や参加者の健康状態により参加をお断りする場合があります。当協会は施設使用料・参加費を含む一切の費用について返金・補償しませんので予めご了承ください。

私は、上記の事項について同意します。

令和 年 月 日 (未成年者の場合)

本人署名 印 親権者署名 印

【主催者記入欄】

受付時		入場可否	可	不可
検温	度	分		

感染予防策【共通】

全般

- 他の参加者、主催者スタッフ等との距離（最低1m、出来れば2m）の維持を確保する。（障がい者の誘導や介助を行う場合を除く）
- 参加者はマスクを持参のうえ、会場内では着用する。着用の際は鼻までしっかり覆うように着用する。
- マスクを外している時は、会話をしない。
- 他者との距離を2m取れない場合は、お互いにマスクをする。
- 極力、顔に触れない（触れる前には手指を消毒する）。ドアノブや手すりなどに極力触れない（触れた際は手指を消毒する）。
- 定期的に換気する。（出入口・窓の開放、換気扇の使用）
- 主催者は、参加者に発熱等あった場合に備え、休日診療を行っている病院や、感染が疑われた場合の連絡先を控えておく。
- 複数の参加者が触れると考えられる場所をこまめに消毒する。
- 主催者ならびに主管役員、運営スタッフは常時会場内でのマスク着用を義務とする。

感染予防策【共通】

入場時・館内移動

- 初回入場時に所定のチェックシートに記入し提出する。
- サーモグラフィーもしくは非接触型体温計により体温を計測し、37・5度以上の選手・監督・関係者の入場を禁止する。
- 入場口に設置したアルコール消毒液等で、手指を消毒する。
- マスクの有無を確認し、着用していない者の入場を認めないものとする。
- 館内移動時にはエレベーターより階段を利用する。やむを得ずエレベーターを利用する場合は、密な状態を避け、ボタンに直接触れない。

洗面所

- 手洗いは30秒以上、石鹸を使って行う。
- ジェットタオル（風で水滴を吹き飛ばすもの）は使用禁止とする。ペーパータオルもしくは各自のハンカチ・タオルを使用する。
- トイレの蓋を閉めて汚物を流す。
- トイレ内の複数の参加者が触れると考えられる場所（ドアノブ、水洗トイレのレバー等）をこまめに消毒する。

感染予防策【協会主催大会】

入場受付

- 無観客で開催する。
- 入口にて、IDカードとともに参加賞等を個別に配布する。（個別に袋詰めする）
- **間隔を空けて並ぶ。**
- 順番待ちの並ぶ場所に目印を設置し、間隔を空けて並ぶように促す。
- 受付テーブル前面にビニールシートを設置する。受付担当者はビニール（ゴム）手袋を着用する。

競技受付

- 会員証・ボール検査合格証をチェックする窓口と集金する窓口を分け、集金業務を一元化する。
- **競技受付は監督もしくは代表者が全選手・全チーム分一括で行う。**
- 広いスペースで行う。（好天の場合は屋外で行うなど）
- 複写スコアカードは極力使用せずに競技運営を行う。（センター発行のスコア一覧等を活用するなど、極力工夫する）
- 鉛筆、クリアファイルは配布しない。
- **各種費用を現金で徴収する場合、選手はお釣りが発生しないよう事前に用意する。**
- 各種費用を徴収する場合、主管連盟はトレーを用意して、現金には触れない。

感染予防策【協会主催大会】

監督会議

- 会場の広さによっては、2回に分けて行う場合がある。
- 注意事項説明のみとし、時間を短縮する。（出席役員紹介、挨拶等は割愛する）
- **監督・役員それぞれソーシャルディスタンスを保って着席する。**

ボール登録・ボール置き場

- 受付テーブル前面にビニールシートを設置する。
- 使用ボール登録記入用紙をホームページに掲載し、事前に記入可能とする。
- 性別、シフト、都道府県、地区等を基準として、ボール登録時間もしくはボール登録場所を分けて混雑を緩和する。前日にもボール登録を行う。
- **選手はお釣りが発生しないよう事前に用意する。**
- 広いスペースで行う。（好天の場合は屋外で行うなど）
- 主管連盟はトレーを用意して、現金には触れない。
- **当日検量は極力行わない。選手は事前に各都道府県にてボール検査合格証を発行する。**
- 従来よりもボール置き場スペースを広く確保する。（可能な会場のみ）
- **ボール置き場内での休憩、飲食は禁止する。**

感染予防策【協会主催大会】

投球中

- 競技開始前の挨拶では、握手はしない。
- 競技中（投球中や投球の待ち時間を含む）は常時マスクを着用する。（フェイスシールドやフェイスガードの類は認めない）
- ハンドタッチやグータッチ、その他選手同士の肌と肌が接触する行為は禁止する。（チームメンバー同士でも禁止）
- ボールを拭くタオルは各自のものを使用する。（会場センターのものは用意しない）
- アピールは挙手により行う。（各ボックスにアピール用の旗（赤旗・黄旗）は置かない）
- こまめな水分補給を行う。
- スコアカードを記入する鉛筆・ペンは各自で用意する。
- 選手はコンソールモニターには触らない。（次のゲームへ進む場合は審判員またはセンタースタッフを呼ぶ）
- 競技スケジュールやその他競技上、許容されうる場合にはボックス内の人数を減らしてシフト制にする。
- 応援者は声援を禁止する。
- 競技中に叫んだり、大声を出すのは禁止する。
- 他選手の競技用具には触れない。（スペアボールを渡すなど）
- 競技終了後は必ず手洗いをを行い、発生したごみは必ず各自で処分する。
- やむを得ない場合を除き、競技終了後は速やかに会場を出る。

感染予防策【協会主催大会】

開会式

- **ポウラーズベンチ内の選手、役員はマスクを着用する。**
- **ポウリングシューズは各自のものを使用する。（ハウスシューズは不可）**
- 連盟旗入場、大会旗入場、優勝杯返還、開会宣言、選手宣誓は行わない。国歌斉唱は国歌吹奏とする。

表彰式・閉会式

- **主催者が認めたカメラマン以外の記念撮影は禁止する。（公式SNS等で写真・映像を公開する）**
- **ポウリングシューズは各自のものを使用する。（ハウスシューズは不可）**
- **選手は基本的にマスクを着用する。（写真撮影時のみ外す）**
- 個人戦の場合、表彰台の間隔を広くとる。チーム戦の場合、表彰台の間隔を広くとりつつ、表彰を分けて行う。（1～3位、4～6位で2回に分けて行うなど）
- 出席役員はマスクを着用する。
- 表彰選手の待機ボックスはスペースを広くとる。
- 表彰と閉会挨拶のみとする。（感謝状贈呈、国歌吹奏、大会旗退場、閉会宣言は割愛する）
- プレゼンターはフェイスシールドもしくはマスクを着用する。メダルは選手の首にはかけずに手渡し（受け取った選手が各自で首にかける）、握手はしない。

感染予防策【協会主催大会】

その他

- 会場内での食事は禁止する。（会場に併設されている飲食店内では可）
- 食事中、対面での着席は避け、会話は控える。
- 宿泊の際は、極力シングルルームを利用する。
- マスコミの入場および選手（表彰関係以外）への取材は原則として事前許可制とする。
- マスコミによる入賞者へのインタビューは、選手了承のもと連絡先を交換しての事後電話インタビューを推奨する。直接対話する場合には、選手1名につき10分以内とし、同時に対話できるのは2名までとする。
- 場内複数箇所にアルコール消毒液を設置する。
- シフト入れ替え時、ボックス内の消毒作業を行う。
- 大会の開催にあたり、都道府県（もしくは都道府県スポーツ・体育協会）への事前の開催申請の有無や、保健所へ陽性者が発生した場合の対応など、事前の確認を行う。事前の申請や許可が必要な場合、必要手続きを行う。

感染予防策【理事会・評議員会・委員会】

会議中

- 1回あたりの会議時間を最大60分とし、長引く場合には休憩を挟む。
- 資料等はスタッフが手指消毒のうえ、参加者に配布する。
- 1テーブル1名～2名で、間隔をあけて着席する。
- 必ずマイクを使用して発言する。（遠距離でも聞こえるように）質問者はテーブルスタンドつきマイクを使用し、マイク回し担当者のみがマイクに触れること。マイク回し担当者以外がマイクに触れた場合、その都度アルコール消毒する。

感染予防策【強化合宿】

開始式・座学・終了式

- 講義時間を30分程度とし、長引く際は休憩時間を設ける。
- 室内への立ち入りは参加者、役員、スタッフ等のみとする。
- 登壇者との距離を対面で2m以上あける（マイクを使用する）
- 長机に1名掛けまたは2名掛けとし、席と席、人との距離（最低1m、出来れば2m）を確保する
- 資料等はスタッフが手指消毒のうえ、参加者に配布する。

食事

- 各人用に盛り付けられた食事は、人と分けたりしない。
- 食事中は会話をしない。
- できるだけ個別盛り付けまたは弁当形式とする。
- 飲食物を手にする前に、手洗い、手指消毒を行う。
- 果物等の食品については、参加者が同じトング等で大皿から取り分ける方式を避け、一人分を小皿に取り分けたものを参加者に提供するなど、工夫を行う。
- 席と席、人との距離（最低1m）を確保して着席する。

感染予防策【強化合宿】

ストレッチ・トレーニング・ランニング

- ストレッチは個人単位でできる動作のみ行う。（2人組の動作をしない）
- ストレッチは人との距離（最低1m、出来れば2m）を確保して行う。
- マシントレーニング、道具を共用するトレーニングはしない。
- 飲料水は各個人で管理する。
- ランニングでマスク着用の場合は、走行距離・時間の設定を調整する。
- ランニングおよびウォーキング時など、十分な距離を取りつつ、並走や斜め後方の位置取りを推奨するなど、間隔を空けてして実施する。
- ランニングのロードワークは集団一斉ではなく、1人ずつ数秒間をおいて出発する。

宿泊

- 個室には本人以外の入室厳禁とする。
- シングルルームを利用、または1室あたりの利用人数を極力少なくする。

輸送

- 乗車時は窓を開けて十分換気する。
- 送迎バス利用の場合は乗車人数を少なめに調整し、席と席との距離（最低1m、出来れば2m）を確保して着席する。

感染予防策【強化合宿】

投球中

- 競技開始前の挨拶では、握手はしない。
- ボールを拭くタオルは各自のものを使用する。（会場センターでは用意しない）
- ボックス内の人数を少なめに調整する。
- BGMの音量を最小限にする。
- 接近しての会話や、大声での会話をしない。
- 競技中に叫んだり、大声を出すのは禁止する。
- ハンドタッチは禁止とする。（チームメンバー同士でも禁止）
- 他選手の競技用具には触れない。（スペアボールを渡すなど）
- 競技中（投球中や投球の待ち時間を含む）は常時マスクを着用する。（フェイスシールドやフェイスガードの類は認めない）
- ボール置き場では室内の滞在時間を短くし、滞在人数が多い場合には交替で入場する。
- 従来よりもボール置き場スペースを広く確保する。（可能な会場のみ）
- 競技終了後は必ず手洗いをを行い、発生したごみは必ず各自で処分する。

その他

- 参加者の集合写真撮影はしない。（事業報告に必要な写真は、参加者数名を選出、旗を持ってもらい撮影）

感染予防策【研修会・資格認定会・指導会】

受付

- 受付は省略する場合がある。（代わりとして開始式前に点呼を行う）
- **間隔を空けて並ぶ。**
- 順番待ちの並ぶ場所に目印を設置する。
- 会場の収容人数が、参加人数を上回る会場で開催する。

開始式・座学・終了式

- 講義時間を30分程度とし、長引く際は休憩時間を設ける。
- **室内への立ち入りは参加者、役員、スタッフ等のみとする。**
- **長机に1名掛けまたは2名掛けとし、席と席、人との距離（最低1m、出来れば2m）を確保する**
- 登壇者との距離を対面で2m以上あける（マイクを使用する）
- 資料等はスタッフが手指消毒のうえ、参加者に配布する。

感染予防策【研修会・資格認定会・指導会】

投球中

- 競技終了後は必ず手洗いをを行い、発生したごみは必ず各自で処分する。
- 競技開始前の挨拶では、握手はしない。
- ボールを拭くタオルは各自のものを使用する。（用意できなかった場合は会場センターのものを借りてもよいが、他者と共用せずに使用する）
- ボックス内の人数を少なめに調整する。
- BGMの音量を最小限にする。
- 接近しての会話や、大声での会話をしない。
- 競技中に叫んだり、大声を出すのは禁止する。
- ハンドタッチは禁止とする。
- 他選手の競技用具には触れない。
- 競技中（投球中や投球の待ち時間を含む）は常時マスクを着用する。（フェイスシールドやフェイスガードの類は認めない）

その他

- 参加者の集合写真撮影はしない。（事業報告に必要な写真は、参加者数名を選出、旗を持ってもらい撮影）

協会会員各位
協会主催事業参加者各位

2020年7月1日

公益財団法人全日本ボウリン協会
専務理事兼事務局長 齋藤良太郎



協会主催大会・イベント等における新型コロナウイルス感染症予防策の実施について【重要】

平素より当協会の諸事業に格別のご理解を賜り、厚く御礼を申し上げます。

表記の件、当協会が主催する大会・イベント等の事業においては、新型コロナウイルスの感染拡大防止を目的として以下のとおり対策を講じます。ご出席、ご参加される皆様には何卒ご理解の上ご対応くださいますようお願い申し上げます。

また、くれぐれも体調管理に努められ、当日万全にてご参加いただけますよう折念申し上げます。

記



① 本大会は、当協会の「新型コロナウイルス感染症予防策ガイドライン」に基づき感染症予防策を実施いたします。必ずご参照の上、会期中は内容の遵守をお願いいたします。→
こちらからガイドラインにアクセスできます→

② 各事業の初回入場受付時に、所定の「新型コロナウイルス感染症リスクチェックシート（添付別紙①）」に記入・署名・捺印の上ご提出ください。ご提出いただけない場合は、原則として参加をお断りいたします。

未成年者は親権者の署名・捺印も必要ですので、特にご注意ください。

③ 参加中に感染が疑われる体調不良をきたした場合、新型コロナウイルス感染症リスクチェックシートの内容から感染の可能性が高いと判断された場合には、参加をお断りする場合があります。

④ ②・③により参加をお断りする場合、当協会は施設使用料・参加費を含む一切の費用について返金・補償しませんので予めご了承ください。

⑤ 「健康管理表（添付別紙②）」は、参加する事業の2週間前からご利用の上部調管理に努めていただき、事業当日は持参の上、事業終了後2週間は各自保管をお願いいたします。感染が疑われる場合には、医療機関での診察時にご活用ください。

⑥ 事業終了後2週間以内に感染が認められた場合、発症した場合は、必ず当協会事務局までご連絡ください。

以上

別紙①

新型コロナウイルス感染症リスクチェックシート

公益財団法人全日本ボウリング協会

年 月 日		事業名	
フリガナ	姓 名	会員番号	
氏名		-	
生年月日	年 月 日	満	歳
住所	〒 電話（携帯） - -		
	都 道		
	府 県		

直近2週間以内の該当する項目に☑ (時期)	
<input type="checkbox"/> 平熱を超える発熱があった（おおむね37度5分以上）	()
<input type="checkbox"/> 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状があった	()
<input type="checkbox"/> だるさ（倦怠（けんたい）感）、息苦しさ（呼吸困難）があった	()
<input type="checkbox"/> 嗅覚や味覚の異常があった	()
<input type="checkbox"/> 体が重く感じる、疲れやすい等	()
<input type="checkbox"/> 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触があった	()
<input type="checkbox"/> 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる	()
<input type="checkbox"/> 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等へ渡航した	()
<input type="checkbox"/> 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等の滞在者と濃厚接触があった	()

※本書面は本イベント・競技会において新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、参加者の健康状態を確認することを目的としており、参加する方は入場時に必ずご提出願います。記入いただいた個人情報については、厳正なる管理のもとに保管し、入場の可否判断及び必要な連絡のためのみに利用します。また、個人情報保護法等の法令において認められる場合を除きご本人の同意を得ずに第三者に提供いたしません。但し、イベント・競技会実施会場にて感染症患者またはその疑いのある方が発見された場合に必要な範囲で保健所等に提供することがあります。

※本書面の記載内容や参加者の健康状態により参加をお断りする場合、当協会は施設使用料・参加費を含む一切の費用について返金・補償しませんので予めご了承ください。

私は、上記の事項について同意します。

令和 年 月 日 (未成年者の場合)

本人署名 印 親権者署名 印

【主催者記入欄】

受付時 検温	度	分	入場可否	可 ・ 不可
-----------	---	---	------	--------

別紙②

健康管理表

公益財団法人全日本ボウリング協会

大会・事業名		開催日	
氏名		所属連盟	連盟 連合
		会員番号	

日	日付	体温	咳	鼻汁	咽頭痛	味・嗅覚障害	倦怠感	備考（接触歴・行動歴）
14日前			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
13日前			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
12日前			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
11日前			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
10日前			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
9日前			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
8日前			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
7日前			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
6日前			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
5日前			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
4日前			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
3日前			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
2日前			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
1日前			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
当日			有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	