

日本障害者スキー連盟 強化活動再開ガイドライン

2020 年 6 月 5 日
日本障害者スキー連盟

1. はじめに

本ガイドラインは日本政府や地方自治体、並びにスポーツ庁をはじめとして当協会が加盟・登録しているスポーツ関係団体からの要請や指導により改定される場合があります。改定時には改めて会員の皆さまにお知らせいたします。

日本障害者スキー連盟では、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大を最小限に抑え、選手が安全に練習を実施できる環境の整備に向けて、下記のガイドラインを作成しました。関係各所は下記の記載事項に留意し、万全の状態でトレーニングを実施するように努めてください。

尚、トレーニングの実施に際しては、実施する施設の利用規定が優先されますので、事前に必ず確認していただきますようお願いいたします。

感染拡大を防ぐために重要なことは、日常生活における自己管理の徹底と、体調不良時に練習に参加しない勇気です。選手は異変を感じたら無理せず、指導者に相談しましょう。また、指導者は練習に参加する選手の体調チェックは厳重に行ってください。

2. ガイドラインの考え方

COVID-19 の感染拡大状況に伴う警戒レベル（Alert Level）とトレーニングの段階（Phase）、活動場所を区別する必要があります。Alert Level は 3 段階、Phase を 5 段階に区分します。詳しくは表 1 を合わせてご確認ください。

【Alert Level】

- A：緊急事態宣言（特定地域指定）が出されている時期
- B：緊急事態宣言は解除されたが、引き続き警戒が必要な時期
- C：新しい生活様式を踏まえた通常状態

【Phase】

- Phase 1：ホームエクササイズや屋外のジョギング等、個人トレーニングの時期
- Phase 2：屋内外のトレーニング施設を利用した、単独でのトレーニング時期
- Phase 3：共用の施設や設備などを使用した少人数（10 名以下）でのトレーニング時期
- Phase 4：共用の施設や設備などを使用した少人数（20 名以下）でのトレーニング時期
選手とスタッフ間の接触を伴うトレーニングの実施を始める時期
- Phase 5：通常のトレーニング時期

【活動場所】

1. フィジカルトレーニング
2. 屋内施設（体育館など）
3. 雪上以外の屋外施設・オープンエリア
4. 雪上（ゲレンデ、パーク）

3. トレーニング実施のガイドライン

I. 緊急事態宣言下（Phase 1）

a) 生活面

- ① 3密（密集、密閉、密接）を避けた生活を徹底してください。
- ② うがい、石鹸を用いた手洗いと洗顔、手指消毒（アルコール濃度 70%以上）の励行を徹底してください。
- ③ 体調の管理と行動記録：体温計測（1回／日以上）、体調、訪問場所を記録。※直近 2 週間の体調・体温・行動記録はいつでも提示できるように準備。
- ④ 十分な睡眠時間と食事（栄養）の摂取を心がけてください。
- ⑤ 家族間においてもタオルや衣類の共有はしないようにしましょう。
- ⑥ 外出時はマスクを装用すること。
- ⑦ 車いす、杖、義手などの使用者は、手で触る部分の消毒をこまめに行いましょう。視覚障がい者は、触れてモノを確認した後、必ず手指を消毒しましょう。
- ⑧ 不要不急の外出を控え、公共交通機関の利用も極力避けてください。

b) トレーニングの実施環境と種類

- ① 初期は自宅内でストレッチングや自重での筋力トレーニング。
- ② 屋外で行う場合は、単独で、周囲（5m 程度）に人がいない場所で実施。ジョギングなどは十分に他人との間合いを取り、マスク装用を推奨します。
- ③ トレーニング器具の共有は避ける、共有する場合は個人使用毎に消毒。
- ④ 自粛生活などで、十分なトレーニングが実施できなかったことによる身体的な影響についても、きちんと理解しておく必要があります。トレーニング再開時には一気に負荷を上げ過ぎず、段階的な強化を計画して実施してください。

参照：新型コロナウイルス感染症（COVID-19）対策としてのスポーツ活動再開ガイドライン
(<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/katudousaikaiguide.pdf>)

注意事項：スポーツ施設を利用する際は、当該施設利用者や管轄の自治体等の指示に従ってください。

II. 緊急事態宣言解除後（引き続き自粛要請や警戒が必要な時期）（Phase 2～4）

a) 生活面

基本的には I - a) の①～⑦は維持すること。特に学校や経済活動の再開に伴い、他人と接触する機会が増えるので、一層の注意が必要です。外出時のマスク着用、手洗い、洗顔は必須です。外食は出来るだけ避け、混雑している店や時間帯は控えてください。

b) トレーニング再開での留意事項

トレーニング量が減っている期間があったことにより、体脂肪量が増えて体重が増える、または体重は変化していなくても体脂肪量が増え、筋量が減っている可能性があります。心肺機能や筋力も低下し、ケガもしやすくなっています。したがって様々なチェックを実施する必要があります。

体調、体組成、フィジカルチェック（柔軟性・可動性、心肺機能、筋力）、メンタル、栄養などの視点から確認してください。

「ハイパフォーマンススポーツセンター 競技団体・アスリート向け臨時特設サイト」を参照して、実施してください。

<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/news/httpswwwjpnsportgojphpscfnathlete/tabid/696/Default.aspx>

c) トレーニングの実施環境

- ① 参加者は直近 2 週間前に 37.5 度以上の発熱*や感冒様症状（発熱、せき、頭痛、倦怠感、味覚や嗅覚異常）などがないことが条件です。（参加者は PCR 検査やその他の免疫学的臨床検査で感染の可能性が否定されていることが望ましい）

*排泄障害による拝領による発熱であることが明らかな場合を除く

- ② 出来る限り更衣室の使用は避け、可能な人は自宅・自室での更衣を心がけてください。やむを得ず更衣室を利用する場合は、同時に入室する人数を制限し、2 m 以上の身体的空間を保つように心がけてください。更衣室内での会話も極力控えてください。
- ③ トレーニング指導の際には、まずは最小人数で実施します。その後、感染拡大状況に応じて、指導するスタッフの人数を増やしてください。指導は、まずはほぼ口頭での指示、アドバイスにとどめてケアなど選手との接触を極力避けるようにします。感染拡大状況に応じて、選手との接触も開始していきます。選手と接触したらその都度手洗いを徹底します。トレーニング機器を利用した際は、都度、消毒を実施してください。
- ④ 日常生活やトレーニングにおいて、身体接触を伴うサポート（介助）が必要な場合は、選手、指導者ともに感染予防行動を徹底した上で行ってください。（手洗い、消毒、マスク着用など）
- ⑤ タオル、飲料ボトルなどの共有は厳禁です。
- ⑥ 屋内トレーニングの際は十分に換気できる環境で実施してください。
- ⑦ ゴンドラやケーブルカーなど、3 密になる可能性のある場所の利用を自粛してください。リフト乗車の際は、フェイスマスクを着用し、同乗者との距離を保って座ったり、1 名で乗車するなど、ソーシャルディスタンスを取ってください。

d) トレーニングの内容と種類

- ① 人数：再開後 2 週間（Phase 2）は選手単独での実施を基本としてください。トレーニングや日常生活に介助が必要な場合は例外とします。Phase 3 では最大参加人数は 10 名、Phase 4 では 20 名までと段階的に増やしていきます。

- ② 内容：最初の1~2週間（Phase 2）は人との接触をできるだけ避け、ソーシャルディスタンスを保ち、トレーニング機器の共有をせずに実施します。Phase 3ではウェイトや強度を漸増させ、滑走は基本動作確認や感覚を取り戻すレベルで実施します。また、一人部屋対応等の感染対策を取りながら小グループでの合宿を可能とします。さらに次の段階（Phase 4）では、集合合宿を可能としますが、合宿期間中はできるだけグループメンバーの変更を行わないでください。

III. 体調不良者が発生した場合の対応

上記ガイドラインに沿ったトレーニングの実施過程において、体調不良が発生した場合は、速やかに指導者（コーチ・トレーナー）に報告をしてください。指導者は当該者を隔離し、必要に応じて医療機関を受診するよう手配してください。指導者は、できるだけ早く、事業実施責任者および委員長に報告してください。なお、万が一、参加選手に新型コロナ感染者が発生した場合は速やかに利用施設責任者と日本障害者スキー連盟（強化本部長）に報告し、強化本部長は会長および関係理事に報告します。

IV. 海外遠征（合宿・大会参加）再開について

渡航先の国や経由国、地域での渡航制限や帰国後の外出自粛要請の有無などの事情を総合的に考慮し、各競技のヘッドコーチと委員長（担当理事）にて事業実施について判断し、強化本部長と相談の上、実施します。感染の再拡大や渡航制限などが事業直前または事業期間中に起こった場合は、事業実施責任者が判断し、強化本部長に経緯と状況を報告します。必要に応じ、JPC、JSC、スポーツ庁その他行政機関との連携、相談を行います。強化本部長は会長および関係理事に事業実施および状況について、適宜報告します

以 上