

日本障害者スキー連盟 強化活動再開ガイドラインの各Phaseの考え方

Alert Level		A：緊急事態宣言 (緊急事態宣言、特定警戒地域)		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					
Phase		Phase1		Phase2		Phase3		Phase4		Phase5	
トレーニング環境		個人トレーニング 公的トレーニング施設閉鎖		個人トレーニング 公的トレーニング施設閉鎖（限定された利用者への解除） 屋外施設個人利用		グループトレーニング（10人未満） 公的トレーニング施設閉鎖の一部解除（小規模での利用）		グループトレーニング（10人以上～） 公的トレーニング施設閉鎖の解除 施設多人数利用可		通常	
人数		1名		1名		参加人数10人以下		参加人数20人以下		フルメンバー	
共通	参加者の事業参加前 確認事項					・グループトレーニング参加可能とする基準 -COVID-19の症状が14日間なし※1 -参加2週間間の検温と行動履歴の記録（必要と判断された場合提出） -14日間域外へ出ていない -有症状者との接触が14日間ない		・グループトレーニング参加可能とする基準 -COVID-19の症状が14日間なし※1 -参加2週間間の検温と行動履歴の記録（必要と判断された場合提出） -有症状者との接触が14日間ない		・グループトレーニング参加可能とする基準 -COVID-19の症状が14日間なし※1 -有症状者との接触が14日間ない	
	体調管理/感染予防措置	・チーム選手、スタッフにおいて以下の項目における体調管理を行なう 体温（起床時）／体のだるさ／せき／のどの痛み／味覚・嗅覚の異常／出かけた場所／その場所に行った時間帯／濃厚接触した人の名前（不特定の人の場合おおよその人数）→各Phaseにより必要な記録を行なう ・各トレーニング再開についてはチームスタッフとともにプロセスが計画、管理される ※医療機関の平時レベルの機能回復まではスポーツ外傷への対応も難しいことをよく理解し、ケガのない体づくり、トレーニングへの体の準備、安全な練習の仕方に十分注意を払い活動をする ・十分な睡眠時間とバランスの摂れた食事（栄養）の摂取を心がける。									
	トレーニング実施 留意点	・自宅での個人トレーニング ・各自のトレーニング機器使用		・自宅での個人トレーニング ・各自のトレーニング機器使用		・参加者の変更、入れ替えを最小限に（同じ人たちでトレーニング）		・参加者の変更、入れ替えを最小限に（同じ人たちでトレーニング）		・感染症予防策は継続 ・症状のチェック、感染予防教育や処置、消毒は継続	
	トレーニング環境	自宅環境		自宅及び近隣屋外環境など		公衆衛生公的機関が開館を認める一部施設など		公衆衛生公的機関が開館を認める各施設など		通常	
	指導方法	リモート指導（通信機器の活用）		リモート指導（通信機器の活用）		巡回指導（スタッフが出向く選手への指導）		集合合宿可能		通常	
トレー ニング 方法 (場 面別)	フィジカル トレーニング	・自重や個人器具によるエクササイズ ・柔軟性、関節可動域の十分な確保 ・筋肉や関節を正しく使う動作エクササイズ		・軽い持久カトレーニング ・屋外スペースを使った大きな動作のエクササイズ		・トレーニング再開プロセス→強度、セット数・回数、全体時間の割合を50%からスタートし1週ごとに強度を漸増させる ワークアウト（ウェイト、持久力） ※非活動期後のリスク要因回避 ※疲労度、熱中症にも注意		・トレーニング再開プロセスを踏んだ後の通常負荷への移行 ※疲労度、熱中症にも注意		通常 ※体調管理、感染予防処置の継続など、新しい行動様式徹底の上 ※ケガのリスクを低減し安全を確保した活動を行なう	
	屋内施設	・ホームエクササイズ ・映像チェック		・施設の個人使用による筋トレ ※再開プロセスは右記Phase3参照		・利用施設の安全基準に従う。 ・インドア雪上施設では、板のフィーリングを取り戻す程度に抑える。 ・上履き、外履きの区別徹底 ・十分な換気を行う		・利用施設の完全管理基準に従い利用 ・インドア雪上施設においては滑走回数を増やす反復練習に重点を置く。 ・十分な換気を行うこと		通常 ※体調管理、感染予防処置の継続など、新しい行動様式徹底の上 ※ケガのリスクを低減し安全を確保した活動を行なう	
	屋外施設/オープン エリア	・ジョギング等		・オープンエリアでのスケートボード、 インラインスケート、ローラースキー、 ハンドサイクルなど ・屋外施設での滑走練習（施設オープン の場合、但し居住都道府県内を原則とし 移動は各自自治体の指示に従う） ※再開プロセスは右記Phase3参照		・屋外施設での滑走練習（施設オープンの場合） ※フィジカルトレーニング再開プロセスに倣い基礎練習から 難度を漸増させていく ※疲労度、熱中症にも注意		・屋外施設での滑走練習 ※徐々に競技動作を高め練習難度を上げていく ※疲労度、熱中症にも注意			
	雪上	・滑走映像のチェック、イメージトレーニング		・ゲレンデ、パークでの滑走練習（施設 オープンの場合、但し居住都道府県内を 原則とし移動は各自自治体の指示に従う） ・リフト乗車中のフェイスマスク着用、 同乗者との会話を避ける ・運営施設の安全管理基準に従いつつ、 ゴンドラ利用やリフトの乗車については 密を避ける。 ※非活動期後の場合はフリー基本滑走か		・ゲレンデ、パークでの滑走練習（施設オープンの場合） ・リフト乗車中のフェイスマスク着用、同乗者との会話を避ける ※安全を確保しケガのないよう基礎練習から難度を漸増させて いく ※疲労度、水分摂取にも注意		・ゲレンデ、パークでの滑走練習 ※安全を確保しケガのないよう競技動作を高めていく ※疲労度、水分摂取にも注意		通常 ※体調管理、感染予防処置の継続など、新しい行動様式徹底の上 ※ケガのリスクを低減し安全を確保した活動を行なう	
評価	チェック及び評価	セルフチェック（体組成等） * Athletesport利用チームは活用推奨		オンラインによるスクリーニング (筋力評価、筋タイトネス、持久系t実 状況ヒアリング)		巡回指導（スタッフが出向く選手への指導） ・一定の身体的距離を保持 ※対応の基準をクリアし感染予防の万全な処置、注意徹底の上		集合合宿での個別評価		チーム単位の各種評価	

●基本的に、行動は公衆衛生公的機関（政府、厚労省、各自自治体）の通達に沿うこと。（例：緊急事態宣言や特定警戒地域指定の際の行動がPhase1となる）
●トレーニングやその考え方における注意：
・一つのPhaseは2週間程度実施し、感染のリスクがないと判断された場合のみ次のPhaseに進むことが望ましい。
・感染した選手や濃厚接触者となった場合はすべてのトレーニングを直ちに休止すること。その後、感染リスクがないと判断され再開時はPhase1から開始する。
・同じグループ内で体調不良者が出た場合は直ちにトレーニングを休止し、医師の判断仰ぐこと。
※1：感染の可能性がゼロに近いと考えられる状態：体温37.5℃未満継続2週間、かつ倦怠感、咳、喉頭痛など体調異常なし、もしくはPCR検査陰性。ただし、排洩障害のある選手については、尿の混濁など尿路感染を原因とする発熱の場合が考えられるため、選手個々の障害特性をふまえることに留意する。
◎各Phaseは基本的なトレーニング内容や感染対策を示した。具体的なトレーニング内容などは各種目の特徴に合わせて追加策定される。