



れんしゅうさいかい 練習再開ガイドライン

2020.6.5
にほんしょうがいしや
れんめい
日本 障害者スキー連盟

ようやくばん 要約版

このガイドラインは、^{しんがた}新型コロナウイルス^{かんせん}感染が収まってきている今の状況における手順です。

再び、^{ふたた}緊急事態宣言^{きんきゅうじたいせんげん}やスポーツ活動を自粛する連絡があった場合は、別に連絡します。

せいかつめん 生活面



^{さんみつ} 3密 (密閉・^{みつぺい}密集・^{みつしゅう}密接) を避ける



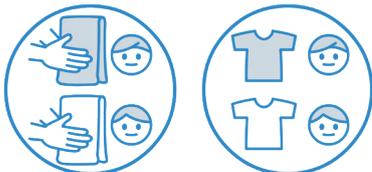
うがい・^{てあら}手洗い・^{しょうどく}アルコール消毒を心がける



^{たいちよう} 体調をメモしておく：^{たいおん}体温 (1日1回以上)
^{どこ}どこで何をしたか・^{たいちよう}体調の良し悪し



バランスよく^た食べ、よく^ね寝る



^{かぞく} 家族でも、^{いるい}タオルや衣類はいっしょにせず、
^{じぶん}自分のものを使う



^{くるま} 車いす・^{つえ}杖・^{ぎしゆ}義手・^て手すりなどの手でさわる部分
^{しょうどく}の消毒はこまめに^{おこな}行う



^{がいしゆつ} 外出はできるだけ^さ避ける
^{いえ}家から^{そと}外に出る時は^でマスクをつける



^{でんしゃ} 電車・^{など}バス等の利用をできるだけ^{ひか}控える
^{みせ} 店に行く時は^い多くの人がいる^{とき}時間帯を^{おお}避ける

れんしゅうめん 練習面

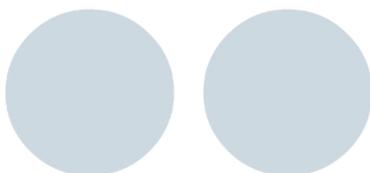


しゅうかん ない こうねつ しょうじょう
2週間以内に高熱やかぜの症状がないこと
ぴーしーあーるけん さなど かんせん かのうせい
PCR検査等で感染の可能性がないこと



いえ れんしゅうちゅう はつねつ たいちょう とき
家でも、練習中でも、発熱や体調がよくない時には
すぐにコーチに連絡する
れんらく

緊急事態
宣言



きんきゅうじたいせんげん だ じき
緊急事態宣言が出されている時期

フェーズワン
Phase 1



いえ なか きん
家の中でストレッチや筋トレ



いえ そと れんしゅう ばあい
家の外で練習する場合は、まわり（5mほど）に
ひと ばしょ ひとり おこな
人がいない場所で、一人で行う



ジョギングは一緒に走らず、人との間をあけて、
できればマスクをつける
いっしょ はし ひと あいだ

緊急事態
宣言解除

きんきゆう じ たいせんげん かいじよ けいかい ひつよう じ き
緊急事態宣言は解除されたが警戒が必要な時期

フェーズ ツー スリー フォー
Phase 2, 3, 4



フェーズツー せんしゆひとり れんしゆう かいじよしゃ のぞ
Phase2：選手1人での練習 介助者は除く

フェーズスリー さいだいさん か にんずう にん
Phase3：最大参加人数 10人

フェーズフォー さいだいさん か にんずう にん
Phase4：最大参加人数 20人



いえ なか とき れんしゆう たいりよく お
家の中にいた時は、練習があまりできず体力が落
ちているので、練習の量や強さを少しずつ上げる

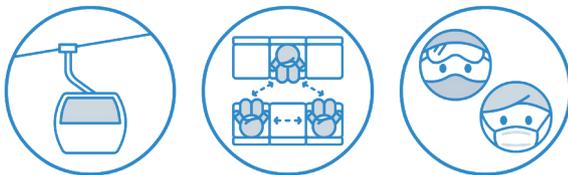


しせつりようじ じたく じしつ きが
施設利用時は、自宅・自室で着替える

ごういしつ しよう ばあい にんずう へ
更衣室を使用する場合は人数を減らし2m以上
離れて着替え、会話も控える



おくない おこな とき じゆうぶん かんき
屋内トレーニングを行う時は、十分に換気する



など さんみつじょうたい りよう ひか
ゴンドラ等は、3密状態での利用は控える

どうじようしゃ とき
同乗者がいる時は、フェイスマスクやマスクを
する



ひとり の
リフトは、1人で乗る

どうじようしゃ とき はな すわ
同乗者がいる時は離れて座り、フェイスマスク
やマスクをする



し どうしゃ かいじよしゃ からだ ふ ばあい てあら
指導者や介助者と体が触れる場合は、手洗い、
消毒、マスクをして行う



き ぐ いっしょ つか
トレーニング器具は一緒に使わない

じゆんばん つか ばあい しょうどく
順番で使う場合は、そのつど消毒する

いんりよう など いっしょ つか
タオル、飲料ボトル等は一緒に使わない



あたらしい せいかつようしき つうじょうじょうたい
新しい生活様式の通常状態

フェーズ ファイブ
Phase 5



あたらしい せいかつようしき フェーズワン フォー ク あ
新しい生活様式や Phase 1 ~ 4 を組み合わせた
あたらしい つうじょう
新たな通常トレーニング