

# 公益社団法人日本トライアスロン連合 スポーツ活動再開ガイドライン

## －集団練習再開ガイドライン－

2020.6.18 ver.1

### 【概要】

新型コロナウイルス感染症が一旦収まっている状況の中で、集団練習を再開する際に大切なことは、再び感染拡大させないこと、すなわち集団練習の場をクラスターにしないことです。このためには、まず地元自治体の方針に従い活動の可否ならびに参加人数を決定し、その上で練習に参加する全てのメンバーで接触感染と飛沫感染への対策を行ってください。ここで大切にして欲しいことは、自らが感染しない・他人に感染させない・市民への配慮、この3つです。

この対策を行うためには、ウイルスの特徴を理解することが重要です。

### 【感染経路の観点からみた新型コロナウイルス感染症の特徴】

新型コロナウイルス（SARS-CoV2）の感染経路は、接触感染と飛沫感染の2つです。これら2つの感染経路をおさえるために知っておきたいことは、以下の9つです。

- ①症状が出る数日前から感染力を有する
- ②マスクで咳やくしゃみの時の飛沫をブロックすることは可能である
- ③装着したマスクは見た目がキレイでもウイルスで汚れていることを前提に扱う
- ④感染源となる他人から1m離れば、マスク無しでも感染する可能性は低い
- ⑤屋内よりも屋外の方が、飛沫がすぐに拡散するので感染リスクは低い
- ⑥ヒトの身体を離れても条件によっては数日間感染性を有するが、時間経過と共にウイルスは徐々に失活する
- ⑦感染が成り立つためにはある程度のウイルス量が必要である
- ⑧ウイルスはエンベロープという脂質の膜に覆われていて、アルコールだけでなく界面活性剤に弱いから、石鹸も効果がある
- ⑨ヒトへの感染は口、鼻、目からである

以上の特徴を理解して、感染対策を行い練習に臨んでください。

### 【感染予防】

活動再開ガイドラインの「感染予防」の部分に従い、「練習時体調チェック・確認事項」をチェックした上で練習に臨んでください。

なお、練習終了後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、指導者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告する。

### 【怪我予防】

練習再開時に注意しなければならないのが筋腱、骨、関節などの怪我です。怪我をしないためには、練習頻度、量、強度を徐々に上げる必要があります。次ページの「コンディションを考慮したトレーニングの段階的再開に向けたガイドライン」に基づき、段階を踏んで練習を進めてください。

特に自粛下は水泳の練習頻度が落ちることから、練習再開時の肩関節ならびに腰背部の張りや痛みに注意してください。筋腱のセルフチェックは、普段行うストレッチ時の筋の張りに注意して、いつもよりも張りが強いときには念入りにストレッチを含めたケアを行ってください。また、下腿や足部の骨については指で押した痛み（圧痛）の有無を確認し、痛みが出るようなら練習量の調節を行い、十分なケアと、早めの医療機関受診をお勧めします。

2020/6/18 時点

段階に応じたトレーニング  
\*別紙フローチャート参照

Alert Level	A:緊急事態宣言	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
トレーニングのphase	Phase1	Phase2	Phase3	Phase4	Phase5
現状把握	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個々の環境・状況に応じた個別活動</li> <li>・コンディションの維持</li> </ul>	ビフォアコロナと比較し 練習頻度が50%未満	ビフォアコロナと比較し 練習頻度が80%未満	ビフォアコロナと比較し 練習時間が80%未満	ビフォアコロナと同様の 練習再開
次のステップへのアクションの目安		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビフォアコロナの練習頻度の50～80%程度を3週間程度</li> <li><small>※次のステップへの以降は担当指導者等の判断による</small></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビフォアコロナの練習頻度の80%程度以上を2週間程度</li> <li><small>※次のステップへの以降は担当指導者等の判断による</small></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビフォアコロナの練習時間の80%程度以上を2週間程度</li> <li><small>※次のステップへの以降は担当指導者等の判断による</small></li> </ul>	
人数の目安	個人トレーニング	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1名（競技パートナー除く）</li> <li>・指導者（支援者等含）～1名</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・～3名（競技パートナー除く）</li> <li>・ソーシャルディスタンス確保</li> <li>・選手2名につき指導者～1名</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・～6名（競技パートナー除く）</li> <li>・ソーシャルディスタンス確保</li> <li>・選手2名につき指導者～1名</li> </ul>	通常
トレーニング環境	個人トレーニング	個人トレーニング	2-3名トレーニング	～6名トレーニング	通常

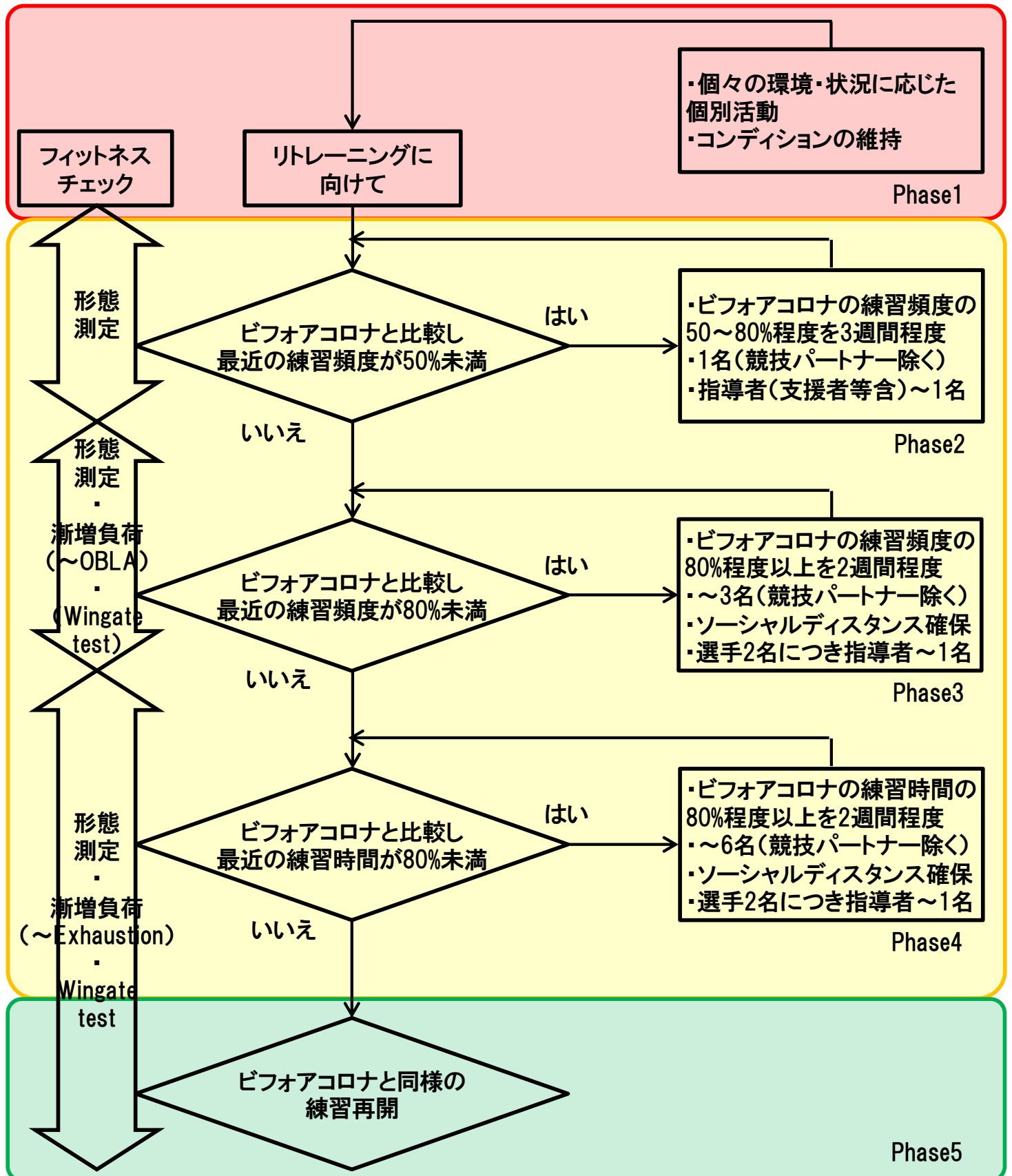
感染予防

日常生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日々体調管理に努め、接触感染と飛沫感染への対策を怠らないこと。</li> <li>・頻繁に手指の洗浄・アルコール消毒を行うこと。3密を回避した行動を心がけること。</li> <li>・厚生労働省が更新する新型コロナウイルス感染症に関する情報を、日常から確認すること。</li> <li>・厚生労働省が発表した「新しい生活様式」を意識した行動を心がけること。</li> <li>・関連事項・関連サイト情報※1)を十分に確認すること。</li> </ul>				
体調確認	日々の体温・体調・行動を記録する。	前後2週間の毎日の体温・体調・行動を記録・保存する（「練習時体調チェック・確認事項」参照）。利用施設などに必要に応じ提出を求められる場合がある。			日常的に体温・体調・行動の記録を推奨。利用施設など必要に応じ提出を求められる場合がある。
メンバーのグループ練習参加を見合わせる基準	グループ練習は控える	①体調がよくない場合（例：体温、咳、痰、鼻汁、咽頭痛、息苦しさ、倦怠感、食欲低下、味覚異常・嗅覚異常の有無などの症状がある場合） ②同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合 ③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			
移動の際の留意点	公共交通機関の利用を禁止。	滞在先からの出発前の検温・体調管理の記録する。公共交通機関の利用を極力控え、止むを得ず利用する場合はソーシャルディスタンスを保ち、混雑する時間帯・車両等を避ける。移動時はマスクを着用する。以上を留意の上、慎重に移動を行うこと。			公共交通機関を利用をする場合は十分注意する
活動中の留意点	練習を自宅外で行う際には、まずその地域もしくは施設の方針やルールに従うこと、次に感染拡大を防ぐためにも自宅もしくは生活圏から遠方へ出かけないこと、最後に周囲の方々への気遣いを忘れないこと。 Stay Homeを原則とする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・その地域もしくは施設の方針やルールに従うこと。</li> <li>・周囲の方々への気遣いを忘れないこと。</li> <li>・トレーニングを行っていない時は、マスクを着用する。</li> <li>・トレーニング中の不要な私語は慎む。</li> <li>・唾や痰を吐くことは行わない。</li> <li>・ウェイト器具などを利用の際は、施設の条件に準じながらアルコール消毒を行うこと。</li> <li>・飲み物、タオル等の他人との共有禁止。</li> <li>・頻りに手洗い・手指のアルコール消毒を行うこと。</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・その地域もしくは施設の方針やルールに従うこと。</li> <li>・周囲の方々への気遣いを忘れないこと。</li> </ul>
SNSなどの配信	SNSなど配信について、練習活動を発信することの意味と周りに与える影響を鑑み、緊急事態宣言が発令されている本期間は、SNSにおける強化活動に関わる配信を自粛する。	SNSなど配信について、練習活動を発信することの意味と周りに与える影響を鑑み、緊急事態宣言が解かれた現時点においても段階的な活動再開を推奨されている本期間においては、SNSにおける強化活動に関わる配信は慎重に行うこと。事業・合宿・利用施設に応じ配信を禁止する場合もある。			SNSの配信が与える影響を十分に考え配信を行うこと。

参考サイト

※1) 厚生労働省／新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」 <a href="https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html">https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html</a>  ※2) トライアスロンを愛するファミリーの皆様へ／行動再開に向けたトレーニング指針(2020.5.12) <a href="https://www.jtu.or.jp/news/2020/05/12/22170/">https://www.jtu.or.jp/news/2020/05/12/22170/</a>  ※3) 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（HPSC版） <a href="https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/katoudousaikaiguide.pdf">https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/katoudousaikaiguide.pdf</a>	(その他参考サイト) * ハイパフォーマンススポーツセンター（HPSC）再開時の感染防止策について <a href="https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/kansenboushisaku.pdf">https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/kansenboushisaku.pdf</a>  * 厚生労働省／新型コロナウイルス感染症に備えて ～一人ひとりができる対策を知ってこころ～ <a href="https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html">https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html</a>  * スポーツ庁 2020/4/27 新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について <a href="https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html">https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html</a>
---	---

# 資料 コンディションを考慮したトレーニングの段階的再開に向けたガイドライン(案)



※最近の練習頻度・練習時間ともに4月~5月までの1週間当たりの平均  
頻度・時間いずれもSWIM,BIKE,RUN別々に評価すること

## 練習時体調チェック・確認事項

以下 URL は Google Form 作成例です。無料で作成できますので、指導者が自チームのチェックフォームを作成してください。個人情報の保管には十分気をつけてください。

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScGD9VLYy9VSbbiNW\\_jk6CeRXT7e\\_es4iNL2LbSMrar\\_577cw/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScGD9VLYy9VSbbiNW_jk6CeRXT7e_es4iNL2LbSMrar_577cw/viewform?usp=sf_link)



練習前に以下の点を確認しましょう。

- 名前 ( )
- 電話番号(当日連絡可能な) ( )
- 今朝の体温( )°C
- 現在の体調(5段階評価:5 良い~1 悪い) ( 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 )

●本日の体調で気になることがあれば、該当項目にチェックしてください(複数回答可)

- |                                      |   |   |
|--------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> 胸が痛い・苦しい    | <input type="checkbox"/> 下痢や激しい腹痛がある    | <input type="checkbox"/> その他、普段とは体の調子が異なる |
| <input type="checkbox"/> 普段と比べて血圧が高い | <input type="checkbox"/> 筋肉や関節に痛みや腫れがある | <input type="checkbox"/> 気になることはない        |
| <input type="checkbox"/> 動悸や息切れがする   | <input type="checkbox"/> 疲れていて体がだるい     |   |
| <input type="checkbox"/> 頭痛やめまいがする   | <input type="checkbox"/> 睡眠不足           |   |
| <input type="checkbox"/> 顔や足にむくみがある  |   |   |

●過去2週間において、以下の症状や出来事に該当すればチェックしてください(複数可)

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 発熱(37.5°C以上) | <input type="checkbox"/> 新型コロナウイルス感染症陽性者との濃厚接触                               |
| <input type="checkbox"/> 咳            | <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"/> 喉の痛み         | <input type="checkbox"/> 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 |
| <input type="checkbox"/> だるさ(倦怠感)     | <input type="checkbox"/> いずれもない  |
| <input type="checkbox"/> 息苦しさ         |  |
| <input type="checkbox"/> 嗅覚異常         |  |
| <input type="checkbox"/> 味覚異常         |  |

●以下の項目を確認し、了解したらチェックをしてください

- マスクを持参している
- こまめな手洗い・手指消毒を実施する
- 他の参加者との距離を確保する(できれば 2m、最低 1m)
- 運動中に大声で会話・応援をしない
- 感染防止のために指導者の指示に従う
- 本日から 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には、指導者へ速やかに報告する
- 運動前後の参加者同士での集団行動は最小限にして、三つの密を避ける