

新型コロナ活動自粛からのスポーツ再開に関するガイドライン

茨城県アスレティックトレーナー協議会 (IBAT)



2020/6/15

1. スポーツ活動再開時のガイドライン

◆ 活動再開前の準備について

- 国や茨城県、中央競技団体、活動母体（学校・クラブチームなど）の**活動再開の方針を確認**しましょう
- 活動場所や活動母体などと下記の事項を確認をしましょう
 - ✓ 感染予防対策の内容（消毒液配備・換気・マスクの取扱い・ゴミ処理方法など）
 - ✓ 感染が疑われる者あるいは感染した者への対応
 - ✓ 感染者数による活動制限の基準



◆ 活動再開時の留意点について

- 活動自粛による選手のリスクを確認しましょう（詳細は2ページ目を参照ください）
 - ✓ **トレーニング計画** ⇒ **左上参照**
 - ✓ **体調などのチェック** ⇒ **右上参照**
 - ✓ **体力チェック** ⇒ **右下参照**
 - ✓ **環境の確認** ⇒ **左下参照**
- **選手の些細な行動の変化などに気を配り**ましょう
 - ✓ 自粛による影響や活動再開による影響などは、選手の顔色や仕草などに現れることがあります
 - ✓ 個人や状況に応じたコミュニケーションを積極的に行うようにしましょう



◆ サポート・指導について

- 指導の際には、口頭での指示やアドバイス程度から始め、**ケアなど選手との接触は極力避けた状況から始め**ましょう
 - ✓ ただし、体調不良による救急搬送や、不慮の事故を防ぐための行動は、適切に対応しましょう
- **必要に応じて手袋も利用**しましょう。
- 指導時の**マスクの着用については、指導方法に応じて判断し、自身の健康状態にも留意**しましょう
- 人と人の間隔は2m程度あける環境から始めましょう
- スタッフの人数、それぞれが同時に担当する選手の人数は、少人数からにしましょう
- 別の選手、あるいは別の集団を指導する際には、**その都度手洗いを徹底**しましょう



◆ 自己管理について

- **体調チェックを毎朝行い**ましょう
 - ✓ もしも感染が疑われる症状がある場合は、速やかにかつ適切に対応し、スポーツ現場へは行かないようにしましょう
- 移動手段は可能な限り徒歩・自転車・自家用車を使用し、公共交通機関は極力使用しないようにしましょう



- お問い合わせやご要望、IBATのフォームの使用などはホームページまたは専用フォーム (<https://forms.gle/QFZdnyQV4c2z6VmG8>) にて受付しております



2. スポーツ活動再開時のチェック項目の例

◆活動自粛による選手のリスクを確認しましょう

◆トレーニング計画

- ① 中断前のパフォーマンスに戻るための**週次計画を作成**しましょう
- ② 再開時に**選手の体調・体力を確認し、レベル別に対応**しましょう
- ③ 時間と強度の**急激な増加に気をつけましょう**
 - ✓具体例1 (NATA方式) ⇒ **【NATA: Key Facts About Detraining】** :
15日間かけてトレーニング時間、強度、競技要素の種類を徐々に増加させる
その中に週に1~2回、短時間のトレーニングを行うことからスタートする
 - ✓具体例2 (NSCA方式) ⇒ **【NSCAジャパン: 合同総合ガイドライン】** :
安全な練習量の目安: 1週間の最大総運動量を基準に運動量を漸増
1週目: 50%まで、2週目: 70%まで、3週目以降: 100%
- ④ **トレーニング計画立案にあたっての留意点**
 - ✓疲労困憊まで行わないような計画を立案しましょう
 - ✓ウォーミングアップ、クーリングダウンの時間を確保しましょう
 - ✓選手の体調と疲労をモニタリングし、適宜計画を修正しましょう
 - ✓適切に回復できるように休息日を設けましょう
 - ✓気温や湿度に合わせて、プログラムを調整しましょう
 - ✓トレーニング計画を他のスタッフと共有しましょう



NATA



NSCAジャパン

◆環境等のチェック

- ① **クラスター感染を防ぐ**ために特に以下に注意しましょう。
 - ✓ トレーニング機器やトレーナーキットの定期的な衛生管理をしましょう
 - ✓ 水分補給用ボトル・ジャグ、タオルなどは共有せず、個人ごとに管理しましょう。また定期的に適切な除菌洗浄をしましょう
- ② 例年より**熱中症予防**への十分な配慮が必要です。
 - ・環境温・湿度のチェック: **WBGT28℃以上は活動に注意**
 - ・運動強度の設定: **運動量の増加は週当たり10%以下**
 - ・暑熱馴化: **段階的に2週間を目安**
 - ・水分補給: **250ml/15分を目安**
 - ・体調チェック: **青枠参照(右上)**



JSPO

熱中症対策については日本スポーツ協会(JSPO)のガイドブックやビデオ参照
⇒ [【https://www.japansports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html#05】](https://www.japansports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html#05)

◆体調などのチェック

- ① **体調チェック (活動前)**
 - ✓ 次の項目に大きな変化がないことを毎回確認しましょう
感染症対策関連 : **体温、風邪などの症状**
オーバーワーク予防関連 : **体重・体組成、心拍数、疲労感、食欲(毎食・間食)、就寝・起床時間**
 - ② **栄養チェック**
 - ✓ 食事の摂取・水分補給が適切にできているかを確認しましょう
 - ③ **メンタルチェック**
 - ✓ 練習に対して意欲的な動き・言動がみられるかを把握しましょう
 - ✓ 「気持ちだけが先走り、身体が思うように動かない」「気持ちが盛り上がらない、やる気がしない」
*このような声が聞こえてきたら、要注意・要観察です
- ①~③については**チェックフォーム(IBATオリジナル)**
[【https://forms.gle/3avJF68HDfqCAxvc7】](https://forms.gle/3avJF68HDfqCAxvc7) をご活用下さい IBAT



◆体力チェック

- ① **柔軟性・可動性のチェック: 障害予防のために重要!**
 - ✓ 上肢: **拳上位外旋、肩甲骨内転、片手フロントブリッジ、踵臀部間距離**
 - ✓ 体幹: **股関節回旋、胸郭回旋、股関節を曲げる可動性・伸ばす動き**
⇒ **【ハイパフォーマンススポーツセンター (HPSC) ガイドライン参照】**
- ② **有酸素能力のチェック: 技術・体力トレーニングのベースに!**
 - ✓ 有酸素能力を測定する際の主な例: 心拍数と結果を記録
12分間走(走行距離)、20mシャトルランテスト(往復数)
1500m走(タイム)
⇒ **【NSCAジャパン: 合同総合ガイドライン参照】**
- ③ **筋力のチェック**
 - ✓ 自重を使った下肢の筋力評価の例: **片脚スクワットが可能かどうか**
30cmの台の高さから可能 (WBI: 0.7) ⇒ ランニング再開
20cmの台の高さから可能 (WBI: 0.9) ⇒ ジャンプ動作再開
⇒ **【HPSCガイドライン参照】**



HPSC