

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 対策としてのボート競技の トレーニングのためのガイドライン

公益社団法人 日本ボート協会

2020年6月

2021年9月20日 (第2版)

目次

はじめに.....	3
1. 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に関する概要.....	4
(1) ウイルス感染の特徴について.....	4
(2) COVID-19の病態、症状、診断、治療、予防について.....	4
2. 日本ボート協会によるガイドラインの考え方	4
3. ボート競技のトレーニングに必要な予防措置とリスク管理について..	5
(1) トレーニング時のリスク評価と予防措置	5
(2) 体調不良のアスリートおよびスタッフが発生した際の対処とリスク管理.....	9
4. 関連・参考文献	12

はじめに

新型コロナウイルス感染症（以下、COVID-19）の感染拡大に伴う自粛生活・活動によりボート競技のアスリートもまたトレーニングの中止・縮小を余儀なくされていることと思われま。今後も引き続き世界保健機構（WHO）および国内行政機関によって感染拡大阻止のための様々な対策が提示されることが予想されるため、その対策の詳細についてはアスリート各個人および所属団体の皆さまが熟知していただくことを推奨いたします。

スポーツ活動を含めた活動制限や行動自粛は、その時点での感染状況などに応じて対応する必要があると思われま。日本ボート協会では、現状で国内行政機関および独立行政法人日本スポーツ振興センターが提示したガイドラインなどを参照し、ボート競技に特化したトレーニングのためのガイドラインを作成しました。ボート競技固有のトレーニング活動に沿った内容とするために、国際ボート連盟（World Rowing）の指針を参照しています。

ボート競技のトレーニングについては行政機関から発信される感染拡大阻止のための措置・対策を十分に考慮する必要があります。特に国内において、人口の密集する都心部とそうでない地域での感染状況には違いが存在します。したがって、本ガイドラインで提示する内容については、あくまでも当該地域の行政機関あるいは所属団体である学校、会社、クラブチームなどから通達される措置・ガイドラインを優先して遵守していただく必要がありま。また、本ガイドラインの作成にあたり World Rowing Sports Medicine

Commission および日本ボート協会医科学委員会と情報共有し、WHO のガイドライン、感染症およびスポーツ医学分野の国際的論文を引用して作業を進めましたが、感染状況の今後の推移により、適宜更新されるべき内容も含まれています。

1. 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) およびボート競技に関する概要

(1) ウイルス感染の特徴について

COVID-19の原因はコロナウイルス属に分類されるウイルスです。このウイルスは60～220nmの大きさの粒子で、体の粘膜に取り込まれ増殖することで炎症作用を引き起こします。主な感染経路は目の粘膜、鼻の粘膜、のどの粘膜、のどよりもっと奥の気管や気管支の粘膜が挙げられ、ヒトからヒトへ感染する感染様式としては「飛沫感染」、「接触感染」があると考えられています。これに加えて、一部は「飛沫核感染 (空気感染・エアロゾル感染)」の可能性もあるのではないかと考えられています。

コロナウイルス属には様々な種類が知られていますが、これまでに世界的流行を生じた重症急性呼吸器症候群 (SARS) や中東呼吸器症候群 (MERS) の原因ウイルスもコロナウイルスの一種です。COVID-19の原因ウイルスは、既知のコロナウイルスとは異なり、2019年に初めて発見されています。その後、世界的流行(pandemic)を引き起こし、日本では感染拡大措置として2020年4月7日に政府の感染症対策本部より1回目の緊急事態宣言が発出され以降複数回発出されてきました。

(2) COVID-19の症状、診断、治療、予防について

COVID-19の症状は、発熱、咳、鼻汁、のどの痛みなどの感冒様症状のほか、強い倦怠感や息苦しさなどが挙げられます。また、味やにおいを感じなくなるといった症状が出るこ

とがあります。一般にウイルスが肺炎の直接の原因となることは多くはないのですが、現時点ではCOVID-19による肺炎が多数生じており、重症化の要因となっています。また血液が血管の中で固まる血栓症という合併症が報告され後遺障害を来すことが知られています。

ウイルスは人に感染しウイルスが増殖すると、症状の有無にかかわらず容易に伝播していきます。症状がないウイルス保有者をキャリアーと呼びます。したがって、症状の有無にかかわらず以下の予防対策を厳重に実施することが必要です。

ウイルス拡散への曝露を防ぐための基本的な予防処置

- ・ 石鹸と水で最低 30 秒以上のていねいな手洗いを頻回に行う。
- ・ 口、鼻あるいは眼に触れない。
- ・ 呼吸器衛生（マスク、咳エチケットなど）の実践
- ・ 物理的距離、人と人との距離の確保の実践
- ・ 物理的距離が保てないあるいは地域の医療資源の供給が追い付かないような大規模集会を避ける。
- ・ 鼻と口をマスクで覆うことで感染リスクは有意に減少。

2. 日本ボート協会によるガイドラインの考え方

ボート競技は屋外の非接触性スポーツであり、外気の流れや漕いでいるときも確保されるアスリート間の距離によって比較的安全な競技と考えられます。

- ・ シングルスカルは原則的に安全とみなされます。
- ・ クルーボートの場合、クルーメンバ間の距離は最低でも 1.3mが確保されます。

- ・ ローイングクラブではクルーが集まってトレーニングする際の日誌を作成すべきです。これによって感染発生時にはウイルス曝露の人々を追跡すること可能です。
- ・ ウイルスは新鮮な水中でも一時的に残存しますが、きれいな水を介しての感染は知られていません。国際ボート連盟のガイドラインを参照してください。
- ・ この勧告がレクリエーションレベルおよび競技レベルでのボート競技に当てはまりません。
- ・ ボートを漕ぐ各々の選手が予防的手段を講じる必要があります。

国際ボート連盟によるトレーニングに関する指針の概要

国際ボート連盟は2020年6月の段階で、ガイドラインを作成しました。その後、2020年10月、2021年5月に刻々と変化する状況と1年間で構築されたエビデンスを反映させた最新版に更新しています。（別冊）

ガイドラインでは一般的、日常的なトレーニング、合宿（キャンプ）などの活動を、地域の感染状況を見極め、感染対策を十分に実施するための具体的方策を提案しています。

また、感染者数が減少した段階から季節性に再び増加傾向となる将来的な変化（再ブレークの可能性）を考慮し、各地域の感染拡大の状況（人口10万人当たりの過去7日間の新規感染者数累計など）を見極める必要があります。

3. ボート競技のトレーニングに必要な予防措置とリスク管理について

(1) トレーニング時のリスク評価と予防措置

(ア) すべての環境で常にリスクを最小限に抑えましょう

a. アスリートやサポートスタッフが病気の症状を示すかCOVID陽性の人に接触した場合、トレーニングに参加してはいけません。自宅で自己隔離するか、収容施設で独立し、かかりつけの医師に電話での指示を仰いでください。これは同居する家族や同伴者も同様です。このような状況の場合、トレーニンググループまたは所属団体等へ直ちに連絡してください。病気中のアスリートには、一般的な設備の利用やトレーニンググループの使用は許可されていません。

b. 病気の症状がある場合、トレーニングは許可されません。

c. COVID-19の典型的な症状は、発熱、空咳、においや味覚の障害、結膜炎、軽度の下痢、疲労感または息切れです。

e. 屋内でトレーニングを行う場合には徹底して換気を行います。使用後のトレーニング機器は、消毒剤（0.05%次亜塩素酸ナトリウム、70%以上のアルコール）を用いて消毒します。選手、スタッフが触れた共用部分は、使用後その都度消毒が基本となります。

f. 練習を再開するにあたっては、毎日以下の事項を記録し各自保管するようにします。感染を直接的に予防するものではありませんが、これによって万一感染が発生した場合に感染経路の追跡を容易にし、感染拡大の防止に極めて有効です。

・ 訪問場所、経路、時間帯、濃厚接触者の氏名（把握可能な場合）など

(イ) ソーシャルディスタンスの規則を守りましょう

- a. 屋外で一人で練習するときは感染の危険性は高くありません。一方トレーニングパートナーとの距離や、接する時間の長さによってリスクが増加する可能性があります。したがって艇庫の敷地内で調整や練習をする場合、特に機器の整備や艇の発着時は距離を保つことが重要です。
- b. 口と鼻を覆うマスクを着用してください。特に距離を保つことができない場合（艇庫の調整場所または栈橋）、マスクはウイルスの他人への伝染リスクを減少させます。一般のマスクは素材に応じて飛沫を10～95%減少させる効果があり（高密度の綿が最適とされています）、サージカルマスクは85～97%減少させます。目の保護はそれ以上の感染を防ぎます。マスクの取り扱い方法に関して適切なトレーニングを実施してください。
- c. 艇庫と栈橋では危険性が高まるため、漕手は常にマスクを着用する必要があります。乗艇中は適切に保管してください。

(ウ) 感染ピーク後におけるトレーニンググループ人数の縮小

- a. 水上以外ではマスク着用をし、ソーシャルディスタンスを保って活動する必要があります。
- b. トレーニンググループのメンバーは変更しないことが推奨されます。

- c. コックスは、口と鼻の防護具を着用する事が推奨されます。
- d. オールのハンドルは、トレーニング後に清掃して消毒する必要があります。保健当局によって承認された消毒剤洗浄剤が推奨されます。

(エ) 競技会、合宿などにおける「バブル」

チームは、バブル（半閉じ込め）によって感染のリスクを効果的に減らすことができます。これは、私生活においても社会的接触を制限し、衛生対策を行うことを意味します。

a. トレーニンググループは、メンバーがトレーニンググループの外では社会的距離を保ち、フェイスマスクを着用し、関連する規制に従う場合、限定的にリスクが低いと見なすことができます。

b. このようなバブルへの参加は、PCR検査が陰性後に許可されるべきです。

c. 家族などとの社会的接触のあるメンバーは、毎日迅速抗原検査を行います。

d. 症状のあるメンバー、外部と接触をもったメンバーには検査を実施します。説明については、「世界ボートCOVIDイベントテストポリシー」を参照してください。

(オ) 艇庫の使用

a. ローイングクラブと全国トレーニングセンターの再開は、保健所、行政機関の決定

を遵守し各所属団体が判断してください。

b. リスク評価に応じて、艇庫施設、特に更衣室、シャワー、トレーニング施設の使用を制限することを勧めます。可能であれば、漕手は艇庫ではなく自宅で着替えてシャワーを浴びるべきです。保健所、行政機関によってリスクが低いと評価された時に、ポートハウスの再開が検討されます。

c. 各室を定期的に換気する必要があります。

d. すべての施設は毎日、清掃と衛生状態の維持が必要です。洗面所、便器（表面と接触部）、ドアの取手は頻繁に消毒する必要があります。ハンドドライヤーは使用せずに1枚ずつのペーパータオルの使用を勧めます。洗浄する前に便器の蓋を閉じてください。

e. 合宿所・宿泊施設を利用する場合は、施設管理者に利用方法について確認してください。寝具の間隔が1m以上確保できない場合は、顔と顔の間に隔壁等を設けることを推奨します。全国旅館ホテル生活衛生同業組合連合会、日本旅館協会、全日本シティホテル連盟が作成したガイドライン「宿泊施設における新型コロナウイルス対応ガイドライン（第1版）」などがありますので参照してください（参考資料）。

(カ) エクササイズ・ウェイトトレーニングルームでの注意

a. 練習場やジムに行くためには、厳しい衛生管理が必要です。インドアトレーニング

が許可されている部屋を使用するためには、他者との距離をおいて一人当たり5平方メートルの空間を維持することが推奨されます。

b. エルゴメーター運動は、窓を開けて実施されるべきであり、エルゴメーター間は1.5m以上の間隔を設けるべきです。

c. 部屋を最初に使用する際には、ドアノブ、手すりなどの高頻度接触部と床を新型コロナウイルスに対応した消毒液で清拭しなくてはなりません。毎日の清拭が推奨されますが、少なくとも週1回の清拭は必要です。

d. エルゴメーター、ダンベル等、すべての器具で接触部位や表面を使用前後で新型コロナウイルスに対応した消毒液を使用して清拭する必要があります。

e. エルゴメーター運動時以外はマスクを装着すべきです。トレーニング前後で手洗いは必須です。

f. 日本フィットネス産業協会 (FIA) が作成したガイドライン「FIAフィットネス関連施設における新型コロナウイルス感染拡大対応ガイドライン」等を参照してください (参考資料)。

(キ) 競技会・レガッタの開催

a. ボート競技会でのリスクは、参加人数に関連し、無症候性キャリア等の存在によって感染伝播の可能性があります。したがってソーシャルディスタンス、衛生管理に注

意を払う必要があります。

b. 開催地域での保健機関のパンデミック規制対策に従うべきです。

c. WHO Risk assessment toolは、リスク評価、感染拡大軽減、地域保健機関との関係強化に役立ちます。

関連サイト：

<https://www.who.int/publications-detail/key-planning-recommendations-for-mass-gatherings-in-the-context-of-the-current-COVID-19-outbreak>

d. 新型コロナウイルス関連情報特設サイトCOVID-19 Resources for NOCs and IFsでは各オリンピック委員会、競技連盟によるイベント運営を主に目的とした新型コロナ関連トピックスを扱っています。

関連サイト：<https://www.olympic.org/athlete365/COVID-19-resources/>

e. リスク軽減後、最初は小規模の地域競技会を開催することで状況を把握し調整する必要があります。

f. 具体的なリスク評価・管理のために、大会主催者はCOVID-19対策チームを設置する必要があります。

(ク) 予防措置

a. 予防措置の規則を遵守すること。食事の前後では石鹸で手を洗うこと。クルー全員

が食事の前に手を消毒することを推奨します。

b. 利用者が特定でき尚且感染制御されているグループでない限り、ビュッフェ形式で食事を提供しないでください。

b. 公共交通機関（鉄道、バス、航空機）での移動の際には、FFP-2（N95相当）のマスクを使用してください。そうしない場合には完全には感染を防ぐことはできません。

目の防御を考慮すべきです。航空機の中では座席に備え付けのテーブルの除菌をすることを推奨します。個人的な手指の消毒剤や除菌剤を常に持ち運んでおく和良好的でしょう。

c. 十分な野菜や果物でビタミンが豊富な食事を摂取することは免疫能を改善することで感染を防ぎ、症状を改善することにつながります。アスリートは十分に水分をとることで粘膜の乾燥を防ぐ必要があります。寒冷な気候下では粘膜の免疫機能が特に障害されるので、喉や気管などの気道を可能な限り暖かく保つようにしましょう。

(ケ) 衛生計画の立案

a. 各クラブは衛生計画を立案し準拠すべき対策書を作成すべきです。これはリスク評価に従って全メンバーが活動する状態まで含んで立案すべきです。多人数が集まるイベントについては衛生計画が必要であり、WHOやFISAのガイドラインを考慮すべきです。またそれぞれの地域における自治体などの規制にも従うべきです。

(コ) 予防接種（ワクチン）の役割

ワクチン接種の目的は、新型コロナウイルス感染症の発症を予防し、死亡者や重症者の発生をできる限り減らし、結果として新型コロナウイルス感染症のまん延の防止を図ることです。日本では現在、複数のワクチンが薬事承認されており、予防接種法における接種の対象となっています。いずれのワクチンも、薬事承認前に海外で発症予防効果を確認するための臨床試験が実施されており、約70～95%の発症予防効果が確認されています。しかしワクチンの発症予防効果は100%ではないことを踏まえると、接種後も引き続き感染対策を継続することが重要です。また効果の持続期間については、複数のワクチンの臨床結果より、2回目接種後6ヶ月時点での発症予防効果は90%以上と発表されています。

今後も引き続き、集積される様々なデータを見ていく必要がありますが、スポーツ大会を開催する際には、参加者があらかじめワクチン接種を受けることにより、ウイルス感染症をチームメンバーや大会関係者などへまん延させることを防ぐことが可能となります。したがって大会関係者、選手にワクチン接種を強く推奨します。またワクチン接種後も感染する可能性が少ないながらもありますので、大会開催等大勢が集まる環境では、ワクチン接種の有無にかかわらず感染に対する対策（衛生対策、検査など）が必要です。ワクチンがなんらかの理由で接種できない方には配

慮が必要です。

(2) 体調不良のアスリートおよびスタッフが発生した際の対処とリスク管理

COVID-19 に感染している、または気分が悪い人のための基本的なルール

•典型的な症状は、発熱、乾いた咳、においや味覚の障害、目の炎症-特に結膜炎、軽度の下痢ですが、疲労感や息切れを感じる場合があります。

•自宅で自己隔離 (self-quarantine) を行い、医師と連絡を取る必要があります。

•グループでの練習は避けてください。

•自己隔離では 最低 2 メートルの距離を保ち、パートナー、家族や他の人に近づかないでください。

•1人で食事をして、他の人とは別のトイレを使用してください。

※トイレが1つしかない場合は、大便の都度に便器の次亜塩素酸 Na 消毒を行うことを推奨します。

•定期的に石鹸で手を洗ってください。

•医師などに電話で連絡します。

•医師の許可を得た場合にのみ、通常のルーチンに戻ることができます。

※COVID 感染症を疑った場合、24 から 48 時間の自己隔離、経過観察が必要になります。

COVID 感染症を強く疑う場合は、医師の判断で PCR 検査の対象となります。

(ア) アスリートおよびスタッフが体調不良を訴えた場合

- a. 上記の典型的な症状が見られる場合、アスリートとチームサポーターはトレーニングを中断して、チームドクターまたはかかりつけの医師に連絡し、指示に従ってください。チームメンバーやその他の最近の接触者に通知する必要があります。
- b. そのようなアスリートとチームサポーターはチームの他のメンバーから離され、自己隔離し、特に慎重に手を消毒する必要があります。急性症状がある間はフェイスマスクを着用し、マスクが正しく使用されていることを確認する必要があります。
- c. 感染の兆候が消失した後も隔離は少なくとも2〜3日継続する必要があります、それは主治医が決定する必要があります。隔離中のアスリートが別のトイレを使用することは、硬い表面に残りやすいウイルスの伝染を断ち切るために賢明な手段です。

(イ) 症状がある場合、どうすればCOVID-19を除外できますか？

- a. ほとんどの風邪や上気道感染症では高温の発熱は少ないですが、COVID-19やインフルエンザではより一般的です。
- b. 感染が広まっている地域（コミュニティ感染）では、COVID-19による感染の可能性が非常に高くなります。通常、家族以外の接触には注意が必要です。

c. COVID-19の多くは軽い症状（多くは症状が非常に少ないか全く無い）ですが、さらに深刻な合併症が発生する可能性があります。特に高齢者や免疫不全を伴う人で重症化しやすいとされています。感染の兆候が消失した後も隔離は少なくとも2～3日継続する必要があり、それは主治医が決定する必要があります。

d. COVID-19は急性呼吸器感染症の原因のひとつと考えるべきであり、医師による評価を受けるべきです。

e. 潜伏期間（Transmission time）は14日間と考えられています。その間、感染の臨床的兆候がなくても、感染者はウイルスを他人に感染させる可能性があります。この無症候性の期間中、ウイルスはPCR（鼻腔スワブ）または血清学的（血液）テストでも検出されない場合があります。

(ウ) COVID-19感染後のスポーツ復帰

(注: COVID-19後のスポーツへの復帰に関するすべての推奨事項は専門家の合意であり、利用可能な対照研究はありません)

- a. 感染者または感染地域に旅行した誰かと接触したアスリートおよびチームサポート（entourage）に病気の症状が出現した場合は、COVID-19検査を実施できる保健所等に医療相談を求め、保健所、行政機関の指示にしたがってください。
- b. 症状のあるすべてのアスリートは、トレーニングを再開する前に、スポーツドクタ

ーに診てもらう必要があります。少なくともかかりつけ医に相談して下さい。

c. COVID-19感染軽快後の最初の2週間は軽い活動を行った後に、トレーニングに復帰することを検討してください。

d. 何らかの症状がありPCRテスト陽性のアスリートは、肺炎が確認されていない場合でも医師の診察を受ける必要があります。2週間から4週間は激しいトレーニングを行わないでください。徐々にトレーニングに戻ることを検討してください。

e. 肺炎を伴いCOVID-19テスト陽性であったアスリートは、動脈血酸素飽和度を測定した運動負荷テストを実施する必要があります。推奨に応じてさらに検査を行う必要があります。少なくとも4週間はスポーツを行わないでください。その後、医師の監督下で徐々にトレーニングに戻ることを検討してください。

f. 肺病変の有無にかかわらず、心筋炎が疑われるか確定診断されたCOVID-19テスト陽性のアスリートでは、心臓の検査を受ける必要があります。心筋炎と診断された場合は、少なくとも3か月間はスポーツを行わず、循環器専門医の監督下で再評価した後、徐々にトレーニングを再開します。

4. 関連・参考文献

・「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 (国際競技力強化版)」(独立行政法人日本スポーツ振興センター、ハイパフォーマンススポーツセンター、公益財団法人日本オリンピック委員会)

<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/katudousaikaiguide.pdf> □

・「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」(スポーツ庁) https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html

・「宿泊施設における新型コロナウイルス対応ガイドライン (第1版)」(全国旅館ホテル生活衛生同業組合連合会、日本旅館協会、全日本シティホテル連盟)

https://www.jcha.or.jp/admin/app/webroot/files/upload/5ebcf16e-87c8-4ebe-9df2-4916963c4_eee.pdf □

・「FIA フィットネス関連施設における新型コロナウイルス感染拡大対応ガイドライン」(日本フィットネス産業協会)

https://www.fia.or.jp/wp-content/uploads/2020/01/fia_guide.pdf