

新型コロナウイルス感染症対応ガイドライン Ver.1

(強化事業およびタレント発掘・育成事業版)

はじめに

本ガイドラインの目的

- 感染のリスクを最大限排除した、ナショナルチーム活動を開始する。
- その際、感染リスクを下げるために関係者が遵守すべき基準を示す。
- 感染が生じてしまった場合の適切な処置について示す。

※強化事業（各世代のナショナルチーム強化事業）、タレント発掘・育成事業（次世代選手の発掘育成事業）

本ガイドラインの範囲

- プロトコル 1：予防・発症時の相談・受診・感染時の対応
- プロトコル 2：情報開示
- プロトコル 3：トレーニング
- プロトコル 4：チームの移動、宿泊

本ガイドラインの制定手続き

- 本ガイドライン制定前に、医科学委員会の監修を受けるものとする
- 表1は、HSPCの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 (<https://www.jpnport.go.jp/hpsc/Portals/0/katudousaikaiguide.pdf>) に準拠して作成した。本ガイドラインは、この表1に基づいて制定した。

その他の参考ガイドライン：

FISA（国際ボート連盟）のガイドライン

http://www.worldrowing.com/mm//Document/General/General/14/23/00/ReturntoTrainingpostpeakCoronaviruspandemicFISA290520F_Neutral.pdf

英国ボート協会のガイドライン

<https://www.britishrowing.org/wp-content/uploads/2020/05/200522-Coronavirus-Advice-Returning-to-Rowing-FINAL2.pdf>

本ガイドラインの改正

- 重要な事項または方針に関わる改正は、適宜これを行う。

- ・ 新型コロナウイルス感染症をめぐる社会状況や医学的知見の変化に即応するため、改正前にただちに関係者に周知する場合がある。

プロトコル1：予防、発症時の相談、受診、感染時の対応

本プロトコルは、新型コロナウイルス感染の予防及び対処について、強化委員会が強化事業、タレント発掘・育成事業に参加する選手に遵守する手順を示すものです。本プロトコルは医学委員会の監修に基づいて作成されています。

・ 個人防衛

選手、チームスタッフ、その関係者一人一人が、新型コロナウイルスの特性を理解し、感染を予防する行動を取ってください。

・ 集団防衛

「体調が悪いが、我慢して練習に参加する。」といった行動が、チームに感染を広げてしまう可能性があります。

日ごろからのセルフチェック・セルフケアが重要です。体調不良を感じたときは速やかにトレーナーに報告して下さい。

1 一般的な予防方法

(1) 「3つの密（密閉、密集、密接）」を避ける。

- ・ 特に他者との距離2mを確保する。
- ・ 室内では換気に努める。
- ・ 密集をさける。

(2) 手洗いとマスク着用

- ・ 頻繁に手洗い（30秒以上）、または、アルコール等による手指消毒を行う。
- ・ 日常的にマスクを着用する。

(3) 口・鼻・目に不用意に触れない

(4) 規則正しい生活とバランスの取れた食事

「新しい生活様式」（政府専門家会議が5月4日に提言）

長期間にわたって感染拡大を防ぐために、飛沫感染や接触感染、さらには近距離での会話への対策を、これまで以上に日常生活に定着させ、持続させなければなりません。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html

2 発症時

- ・ 体調が悪い場合（発熱、咳、息苦しさ、倦怠感、咽頭痛、嗅覚異常、味覚異常、結膜炎、蕁麻疹や霜焼けの様な皮膚症状など）、すみやかにトレーナーやチームスタッフに連絡して下さい。

- ・ 激しいスポーツ活動による抵抗力低下が原因の体調不良もあります。トレーナーはチームドクターと相談してその後の対応を検討します。
- ・ 発症が疑われる場合は地元の保健所に連絡し、その指示に従って対応して下さい。

3 感染に注意すべき関係者とは

選手本人だけでなく、選手と頻繁に接する方々も同様の対応が必要です。

- ・ 強化事業・タレント発掘・育成事業：選手、所属チーム及びその家族・同居人
- ・ コーチ、トレーナー、スタッフ及びその家族・同居人
- ・ 協会関係者及びその家族・同居人
- ・ トレーニング施設のスタッフ及びその家族・同居人
- ・ 宿泊施設スタッフ及びその家族・同居人
- ・ 学生の場合は学校で接する方々およびその家族・同居人
- ・ 社会人の場合は職場等で接する方々およびその家族・同居人

プロトコル2 情報開示

1 毎日の検温、体調報告、行動記録

対象範囲

選手及びチームスタッフは、毎日の健康チェックと行動記録を、必ず実施してください。表

2：体調管理・行動記録シート

合宿開始2週間前からの情報提出が必要となる場合があります。

毎日の健康チェック

- ・ コロナウイルス感染の徴候がないか、モニタリングします。
- ・ 体温測定：起床直後・就寝前等、決まった時間での体温記録
- ・ 検温時刻と体温を、毎日記録していきます
- ・ 問診表チェック：倦怠感、咳、咽頭痛、食欲低下の有無、味覚・嗅覚異常など
- ・ 毎日の行動記録：食事や出向いた場所・同行者などの記録

全員の体調データを毎日モニタリングし、内容はチームドクターやトレーナーと連携します。

感染者、濃厚接触者がでたときに、どの範囲で自主隔離するか素早く、正確に判断するために、毎日の行動記録が必要です。

買い物、会食、戸外でのトレーニング等、感染リスクのある行動を誰と実施したか、といった観点で、毎日記録を残してください。三密の環境のありなし。密接な距離での会食や会話。などは重要な情報となります。体調管理行動記録シートは別添参照

2 重要事項報告

次の場合、必ず報告してください

- 過去 14 日以内に 37 度以上発熱が 2 日連続などの体調不良
- 濃厚接触者指定を受けた、または疑わしい
- 同居家族や身近な知人に感染が疑われる人がいる
- 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

次の方々についても報告は必要ありませんが、上記内容について把握しておく必要があります。

- ナショナルチームメンバーの家族・同居人
- コーチ、トレーナー、スタッフの家族・同居人
- マネージメントスタッフの家族・同居人

3 報告・相談の取扱い

日本ボート協会医科学委員会コロナ対応スタッフにご報告ください。

(コロナ対策委員 Dr.日浦 hiura@aomori-ac.jp

医科学委員長 Dr.村井 murai.mane@e-mail.jp)

また、合宿等における日々の報告はトレーナー（医科学委員会スタッフ）となります。

※医科学委員会スタッフは、相談者のプライバシーに関する守秘義務を有するとともに、公共の利益に反しない範囲で体調、行動等に関する秘密を保持します。

プロトコル 3：トレーニング

1 選手等関係者の安全確認

トレーニングに復帰する前に、選手等関係者の安全を確認します。

- 安全性は、総合的に判断します。
- 日常の感染対策（プロトコル 1 を参照）
- 3 つの密を避ける、新しい生活様式を守る等
- チーム全体の健康状態（症状の有無等）を、チームとしてモニタリングできていること

2 検査の利用

- 合宿スタート時に必要に応じて抗体検査を行う場合があります。その結果、感染が疑われる場合は、医師の判断により PCR 検査を受ける必要が生じることがあります。
- 社会における検査のあり方、要領の変化等を注視しつつ、各種の検査をより積極的に利用する可能性及びその際の有効性を、検討して参ります

3 トレーニング場利用の留意点

原則として合宿地の自治体のルール、現地ボート協会のルール、各ボート場の利用規定を順

守する。

- 艇庫への入場
マスク、手袋などの着用
手指消毒の徹底
- 選手の更衣
施設の更衣室のルールに従う
基本として各自の部屋で済ませて集合する
- 練習場のシャワー
施設のルールに従う
- 練習前後のミーティング（状況に応じて感染リスクに対応する）
マスク着用、三密防止
- ジムの使用（状況に応じて感染リスクに対応する）
ジムの定めたルールに従う
- グループ・トレーニングの設計
選手5人、コーチ1人のルールを守る（表1参照）
- 艇庫やジムでの対人接触回避
5 m²に一人を目安として行う。（表1参照）
- 練習時の飲水
自分専用のボトル使用
- 使用機器・バーベル・ダンベル・マットの消毒
所定の消毒液で使用後消毒する
- リンキングエリアや棧橋での行動
ボート場のルールに従う。他の選手との距離を保ち、迅速な行動に心がける。乗艇中以外はマスクを装着する。ジップロックなどに入れて保管する。
- 艇やオールの消毒
次亜塩素酸希釈液で入念に消毒する。
- 消毒に使用したペーパーの廃棄方法
蓋付きの専用の容器に捨てる。

4 トレーニング再開に関する留意点

長期間のディトレーニング状態が続いた場合、いきなりのトレーニング開始には大きなリスクが伴います。特にオーバーユースによるスポーツ障害が懸念されますので注意が必要です。

- トレーニングの量、頻度、強度、時間および内容について個人別のヒアリングおよびフィジカルテストを行った後に個人別メニューを作成し、徐々に強度を上げていきます。
- チームで行うサーキットトレーニングなどについても現在までの実施状況が個人で異なるので、セット数を1-2セットからスタートして徐々にセットを増やすなどの工夫が必要です。

- 水上トレーニングにおいても同様に腰痛・肋骨痛・手首、前腕痛・背中、肩の痛み、手のマメなどのリスクがあります。十分な対策を行ってスタートさせる必要があります。
- 体調に異変が生じた場合は速やかにトレーナーに相談して下さい。

※新型コロナウイルス感染症の状況が悪化した場合、後戻りすることも想定されます。

※ナショナルチーム活動（合宿）をスタートする段階とは Phase3B～4A となります。

プロトコル 4：チームの移動・宿泊

プロトコル4は合宿先までの移動や宿泊施設と艇庫への移動および宿泊について示します。

1 チームの移動

各所属クラブ所在地から合宿地

- 所属クラブのバスで移動
ナショナルチームが準備したバスで移動
マスク着用で乗車。他者との距離をとって着席する。
- 自家用車で移動
- 公共交通機関の利用
できる限り避ける。

2 チームの宿泊

- 対人接触機会の限定
- チームメンバー限定で宿泊できる施設が望ましい。シングルルームでの宿泊とする。
- 手指消毒液・環境消毒液の設置
手指消毒液は入口や食堂など各所に設置する。環境消毒液は定期的に調製する。
- チームの行動規範
自室以外ではマスク着用とする。

3 食事

- 入室前に手洗いを徹底する。食堂では席の間隔を空け、対面着座とならないように心がける。

4 ミーティング

- マスク着用で参加。他者との距離をとって着席する。定期的換気を徹底する。

5 合宿地での移動

(1) ホテルから艇庫

- 徒歩または自転車を利用。

(2) ホテルから昼食会場等

- チームカーの利用
マスク着用で乗車。他者との距離をとって着席する。換気を徹底する。

以上

このガイドラインは2020年6月1日から施行する。(Ver.1)

新型コロナウイルス感染症をめぐる社会状況や医学的知見の変化に応じて適宜改訂する。

参考資料

表1 ローイング種目におけるスポーツ活動再開ガイドラインの各Phaseの考え方

表2 体調・行動記録シート

表1

表1. ローイング種目におけるスポーツ活動再開ガイドラインの各Phaseの考え方(強化事業・タレント発掘・育成事業)

| AlertLevel | A:緊急事態宣言(該当地域) | 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 | |
|--------------|--------------------------|--|--|---|--|--|---------------|
| | | Phase1 | Phase2 | Phase3 | | | Phase4 |
| トレーニングのPhase | 個人トレーニング | 施設個人利用 | 施設クルー(グループ)単位利用 | | 施設クルー(グループ)単位利用 | | 通常 |
| トレーニング環境 | | | A | B | A | B | |
| トレーニングの種類 | ホームエクササイズ、ジョギング等屋外トレーニング | 船庫/屋内トレーニング施設/屋外トレーニング施設個人利用(設備や機器の共有なし) | 屋内/船庫/屋外トレーニング施設利用 水上練習はシングルスカルのみ | 屋内/船庫/屋外トレーニング施設利用 水上練習はシングルスカルのみ・グループでの室内トレーニング | 屋内/船庫/屋外トレーニング施設利用 水上練習はシングルスカル・ダブルスカス・ペアまで・グループでの室内トレーニング | 屋内/船庫/屋外トレーニング施設利用 水上練習はフォア、クォードブルまで・グループでの室内トレーニング | 通常トレーニング |
| 人数 | 選手1名 | 選手1名 | 選手1名+スタッフ1名 | 選手2-10名程度+スタッフ1名~ | 選手2-10名程度+スタッフ1名~ | 選手2-10名+スタッフ3名以下 | 制限なし |
| チェック及び評価 | セルフチェック | チーム活動再開のため体調管理・行動記録シートへの記入 | 体調管理・行動記録シートへの記入・トレーニングログを記入することで体力レベル、トレーニング量等を評価できる。 | 体調管理・行動記録シートへの記入・トレーニングログの記録 一定の身体的距離での個別評価 | 体調管理・行動記録シートへの記入・トレーニングログの記録 継続的に個別評価 | 体調管理・行動記録シートへの記入・トレーニングログの記録 継続的に個別評価 | 継続 |
| 備考 | | | | ・6月1日以降目安 ・室内トレーニング場では、選手5名+スタッフ1名を1グループとする。5m ² に1名・エルゴ、バイク間2m以上・使用機器の消毒徹底 | ・6月19日以降目安 ・ナショナルチーム合宿等再開 ・室内トレーニング場では、選手5名+スタッフ1名を1グループとする。5m ² に1名・エルゴ、バイク間2m以上・使用機器の消毒徹底 | ・7月20日以降目安 ・室内トレーニング場では、選手5名+スタッフ1名を1グループとする。5m ² に1名・エルゴ、バイク間2m以上・使用機器の消毒徹底 | ・新しい生活様式へ適応する |

・本資料は、HSPSCのガイドライン(https://www.ipnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/dankaitekiunbi_0520.pdf)に準拠し、ボート競技向けに改訂したものである。
 ・スポーツ活動再開のための基本的な考え方を示している。施設利用にあたっては各地域・施設のガイドラインを優先する。
 ・感染の可能性が低いと判断された場合、次のPhaseに進むことができる。ただし各Phaseは原則2週間以上とする。
 (過去2週間以内に、体温37.0℃未満で、倦怠感、咳嗽、咽頭痛または味覚や嗅覚異常などの体調異常なし、もしくはPCR検査陰性者)
 ・感染したり、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し、公的機関並びに所属団体、利用した施設等に報告すること。
 またその後、感染とせざるがままに判断され、トレーニングを再開する際には、Phase1から開始すること。
 ・体調不良者は、直ちにトレーニングを休止し、医師の判断を仰ぐこと。

表 2

| 体調・行動記録 | | 氏名： | | | | | | |
|-------------|--|--------|--------|--------|---|--------|--------|--------|
| 項目 | 内 容 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 | 月 日 |
| 検 温 | 検温 朝/TIME | | | | | | | |
| | 検温 夜/TIME | | | | | | | |
| 体 調 | 咳、のどの痛みなどの風邪症状 | YES/NO | YES/NO | YES/NO | YES/NO | YES/NO | YES/NO | YES/NO |
| | 倦怠感 | YES/NO | YES/NO | YES/NO | YES/NO | YES/NO | YES/NO | YES/NO |
| | 味覚・嗅覚異常 | YES/NO | YES/NO | YES/NO | YES/NO | YES/NO | YES/NO | YES/NO |
| | 食欲ある | YES/NO | YES/NO | YES/NO | YES/NO | YES/NO | YES/NO | YES/NO |
| | その他の自覚症状 | | | | | | | |
| 行 動 の 記 録 | 6:00-9:00 | | | | | | | |
| | 9:00-12:00 | | | | | | | |
| | 12:00-15:00 | | | | | | | |
| | 15:00-18:00 | | | | | | | |
| | 18:00-21:00 | | | | | | | |
| | 21:00-24:00 | | | | | | | |
| 己 三 判 密 断 自 | 三密環境 | YES/NO | YES/NO | YES/NO | YES/NO | YES/NO | YES/NO | YES/NO |
| | YESの場合の 具体的状況 | | | | | | | |
| 接 触 者 情 報 | 接触者1/2 | | | | | | | |
| | 接触者3/4 | | | | | | | |
| | 接触者5/6 | | | | | | | |
| | 接触者7/8 | | | | | | | |
| | 接触者人数 | | | | | | | |
| そ の 他 | ※1 | YES/NO | YES/NO | YES/NO | YES/NO | YES/NO | YES/NO | YES/NO |
| | 特記事項 | | | | | | | |
| 記 入 方 法 | 行動記録：移動手段やどこに行ったかなど 接触者：名前や人数など 三密自己診断：1m以内、15分間、換気の少ない部屋、など | | | | ※1 同居家族や身近な知人に感染が疑われる人がいる ※2 合宿や施設利用前に提出していただきます。 ※3 37.5℃以上の発熱が2日以上続いた場合はトレーナーにご連絡下さい。 | | | |