

戸田NTC利用ガイドライン Ver.2 (2020年8月改訂)

JISS トレーニング体育館等の利用) の改訂 (<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/2006121.pdf>) に伴い戸田 NTC の利用ガイドラインの改訂を行いました。現在は Phase5 の新しい生活様式期間となります。しかし、COVID-19 の感染拡大には引き続き警戒が必要です。

【利用について】

戸田 NTC のレーニングルーム、艇庫およびトイレについてそれぞれの場所における利用ルールは下記の通りです。また、利用日当日の体温が 37℃以上ある場合は入室できません。

① トレーニングルーム

- ・トレーニングルームに入退出の際は入口で氏名、時刻を記帳する。
- ・トレーニングルーム内で手洗い・手のアルコール消毒を行う。運動時を除き基本的にマスクを着用する。(ミーティングやストレッチ時)
- ・ワットバイクとエルゴメーターは隣との間隔を 2m 以上空けて利用する。その他のマシンやプラットフォームの利用時も 2m 以上の間隔を維持するように努める。
- ・トレーニング場への入室は同時間最大 15 人とする。(5 m²に 1 人の原則を守る。カテゴリ一間での重複を避けての利用とする。)
- ・基本的にドアや空気窓をオープンにするなど十分な換気を心掛けてトレーニングを行う。
- ・機器やマットは使用前後にペーパータオルで除菌消毒を行い蓋付きのゴミ箱に他のゴミと区別して処分する。
- ・トレーニング場の床は使用後に除菌消毒を行う。

②艇庫

- ・艇庫内が密にならないように配慮する。
- ・最低でも週に 1 回、床のモップ掛けを行う。(中性洗剤利用)

③トイレ

NTC1F トイレは入退出時手指のアルコール消毒を行う。便座の利用時も除菌消毒を行う。

※シャワー室は当面の間利用できません。(国立戸田艇庫の利用規定に準ずる)

【利用前の準備】

感染拡大防止および感染経路特定のためにも、施設利用の 2 週間前からの体調・および行動を記録する必要があります。記録すべき項目は、

- ・体温計測（午前・午後）
- ・体調
- ・訪問した場所と時間
- ・接触到該当すると思われる人の氏名、もしくは人数など
これらについて所定の記録用紙に記入して下さい。
- ・NTC の JOC 強化指定選手の一般利用については利用希望日の 1 週間前までに kyoka@jara.or.jp にお申込みください。利用は月、水、金の 10 時 30 分～13 時 14 時～16 時となります。当面の間、予約は団体毎とします。他の団体とのバッティングを避けるため、利用したい日時が必ずしも予約できるわけではありません。
- ・施設利用開始（24 時間前まで）に利用者の 2 週間分の体調管理記録用紙を団体毎にとりまとめて JARA の担当者(新型コロナ対策スタッフ Dr.村井 murai.mane@e-mail.jp)に提出します。
- ・デイリーチェックシートについては利用日毎に記入し指導者(施設管理者)に提出します。

【利用開始の条件】

- ・過去 2 週間にわたり、安静時の体温が 37°C 未満で体調に異常がないこと。
- ・新型コロナウイルスの感染者との濃厚接触（1 m 以内、15 分以上）がなかったこと。
- ・開始前後の熱発については医師があきらかに新型コロナウイルスによる熱発ではないと判断した場合はその指示に従って進める。

【移動について】

- ・戸田 NTC へのアプローチは徒歩・自転車を基本とする。
- ・公共交通機関の利用は必要最小限とする。

【日常生活についての留意事項】

- ・中性洗剤（石鹼）による手指の洗浄、またはアルコール消毒をこまめに行う。
- ・トレーニング時以外ではマスクを装着する。
- ・前後、左右 2 m 以上の身体的距離を保つ。
- ・3 密（密集・密接・密閉）を避ける。

※本ガイドラインは 2020 年 8 月から施行する。

HPSC のガイドラインが変更された場合は、そのルールに従って改訂版を作成する。

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)							
A: ertLevel	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
トレーニングのPhase	Phase 1	Phase 2	Phase 3		Phase 4		Phase 5
トレーニング環境	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
			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	艇庫/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/艇庫/屋外トレーニング施設利用 水上練習はシングルスカのみ	屋内/艇庫/屋外トレーニング施設利用 水上練習はシングルスカのみ、グループでの屋内トレーニング	屋内/艇庫/屋外トレーニング施設利用 水上練習はシングルスカ・プルスカ・ペアまで、グループでの屋内トレーニング	屋内/艇庫/屋外トレーニング施設利用 水上練習はペア、クオードプルまで、グループでの屋内トレーニング	通常トレーニング
人数	選手1名	選手1名	選手1名+スタッフ名	選手2-10名程度+スタッフ名	選手2-10名程度+スタッフ名	トータル15名以下	トータル15名以下
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	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
備考				4月1日以降目安 ・室内トレーニング場では、選手5名+スタッフ名を1グループとする。6m ² 以上、コルゴ、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タイミング ・室内トレーニング場では、選手5名+スタッフ名を1グループとする。6m ² 以上、コルゴ、バイク間2m以上、使用機器の消毒徹底	7月6日以降目安 ・室内トレーニング場では、規模に応じて入室制限を行う。15名以下を1グループとする。6m ² 以上、コルゴ、バイク間2m以上、使用機器の消毒徹底	8月1日以降目安 ・室内トレーニング場では、規模に応じて入室制限を行う。15名以下を1グループとする。使用機器の消毒徹底
							2020年7月改訂
	<ul style="list-style-type: none"> 本資料は、HPSCのガイドライン (https://www.jnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/dankaitekijunb1_0520.pdf) に準拠し、ボート競技向けに改訂したもの。 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。 感染の可能性が限りなく0に近いと判断された場合、利用が許可される。利用初回は2週間の体調管理シートの提出が必要。 (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等)体調管理シートを提出すること。 感染したり、濃厚接触者になった場合は、すべてのトレーニングを直ちに中止し、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、感染させるリスクがないと判断され、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。 NTC入室の際に体調管理シート(デリアー)申告用紙に記入する。 						