

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
トレーニングのPhase	Phase1	Phase2	Phase3		Phase4		Phase5
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ルのみ	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ルのみ ・グループでの室内トレーニング	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/艇庫/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タイミング ・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、HPSCのガイドライン (https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/dankaitekijunbi_0520.pdf) に準拠し、ボート競技向けに改編したもの。

・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、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週間にわたり、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検査陰性等)

・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。