

2020年6月5日
公益社団法人日本ボート協会
パラローイング委員会

トレーニング再開に向けたガイドライン（パラローイング日本チーム編）

本ガイドラインは、「ボート競技のトレーニング再開ガイドライン」及び「同 パラローイング種目補遺事項」を補完し、パラローイング日本チームの選手並びにコーチ・スタッフが安心・安全に競技活動を実施できる環境を整えるため、皆さんに守っていただきたい事項・手順をまとめたものです。

単に、練習環境の整備に努めるだけでなく、一人ひとりが社会の一員として行動し「新しい生活様式」の形成を心がけましょう。

A. 日常生活での予防 ～感染を防ぐ～

まずは感染予防を第一として一般的な感染症対策や健康管理を心がけましょう。
十分な睡眠時間を確保しバランスの良い食事（栄養）を摂取することはもとより、感染防止の3つの基本（①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い）を励行し、3密（密集、密接、密閉）を避けましょう。加えて、車いす・杖・義肢装具なども清潔に保ってください。

また、万一感染した場合、感染経路の特定のためにも、トレーニング再開の少なくとも2週間前の体調・および行動を記録しておく必要があります。

＜一般的な感染予防に加え留意いただきたいこと＞

1. 車いす、杖、義手などの使用者は触る部分を常時消毒し清潔に保つ
2. 視覚障がい者は触れてモノを確認した後、必ず手指消毒
3. 直近2週間の体調・体温・行動記録はいつでも提示できるように準備する
体温（1回／日以上）、体調（風邪症状の有無等）、訪問場所や接触者の記録
4. やむを得ず公共交通機関を利用する場合は、混雑時間帯を避ける

緊急事態宣言が発令されている場合は上記に加え、不要不急の外出は控えるといった対応も必要になります。自宅待機となった場合は外出できない、トレーニングできないといった状態により、心理的に大きなストレスを感じてしまうこともありますので、うまくストレス発散の方法を見つけることが大切です。

参考資料：公益財団法人 日本障がい者スポーツ協会

[「パラアスリートのためのコロナウィルス感染症予防について」](#)

B. トレーニング再開前のチェック ～故障等のリスクをコントロールする～

トレーニングの再開に当たっては、各種のチェックを実施しましょう。

日本スポーツ振興センターのHPにトップアスリート向けに開設された[HPSC 臨時特設サイト](#)もありますので、そちらも活用して選手スタッフの状態を管理し、安全を確保しながらトレーニング再開することが望めます。

また長期的に使用していなかった道具は必ず状態のチェックを行った後に使用するようにならしましょう。特にリギングの再確認を行い、ネジ等の緩みがないかを確認することは水上トレーニング時の安全につながります。

1. 人（選手・スタッフ）のチェック

- ・体調等のチェック
- ・体組成のチェック
- ・フィジカルチェック（柔軟性・可動性、心肺機能、筋力）
- ・メンタルチェック
- ・栄養チェック

2. 物（艇・オール等）のチェック

- ・艇の状態チェック
- ・リギングの緩み、艇本体、ストレッチャーボード等の破損等の有無
- ・オールの状態チェック
カラー、グリップのネジの緩み、シャフト、ブレードの破損の有無
- ・救命胴衣等のチェック
- ・ボートコースの障害物の有無の確認
- ・伴走艇の状態チェック（ガソリン、オイル等）

参考資料：独立行政法人 日本スポーツ振興センター HPSC

[「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（HPSC 版）」](#)

その他にもトレーニングを再開するにあたって必要な項目を選手スタッフ間で確認し合い、安全に再開できるように努めましょう。

C. トレーニングを行う環境と内容 ～段階的なトレーニング再開～

トレーニング Phase 毎に推奨されるトレーニング環境と内容を記します。

文末の「トレーニング再開に向けたガイドライン（パラローイング日本チーム編）各 Phase

の考え方」を参照ください。

1. Alert Level 緊急事態宣言（該当地域） では下記の環境と内容が推奨されます。

トレーニングは無理のない範囲で実施しましょう。普段からやり慣れているトレーニングであればケガのリスクは高くないと思いますが、初めて取り組む内容もあると思いますので実施回数や実施速度を調整し、故障しない工夫をしましょう。

Phase1

- ・ 自宅内でストレッチや自重での筋力トレーニング、サーキットトレーニング
- ・ 屋外では、単独で、周囲に人がいない場所で実施
- ・ ジョギングなどは十分に他人との間合いを取れる場所を選び、マスクを着用
- ・ 器具等を利用する際は、単独で実施できる内容に留め、安全を確保
- ・ オンラインを活用し、実際に会って行うトレーニングは避ける

2. Alert Level 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 は段階的にトレーニング環境調整が望めます。

解除直後は選手やスタッフを限定し、単独での水上トレーニングや陸上トレーニングを行いましょう。「パラ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」を参照し、各 Phase でのトレーニング環境を調整してください。

なお各 Phase での移行はそれぞれお住いの地域における状況と照らし合わせ、大きなずれが生じないように対応してください。また体調不良者や発熱者などが発生していないことを前提に Phase を移行しましょう。Phase 移行の目安は 2 週間程度を基準としてください。

Phase2

- ・ 該当施設の利用方針が優先されるため順守する
- ・ 障がい者選手 1 名で施設利用が難しい場合は Phase1 のトレーニング内容を継続
- ・ トレーニング施設が利用可能な場合は器具を用いたトレーニングを再開
- ・ 器具の共用等をする場合は消毒等の衛生管理を徹底
- ・ 怪我の予防等の安全を優先し、トレーニング強度を調整

Phase3

- ・ 練習地域で該当練習参加者の都道府県をまたぐ移動自粛が解除されていること
- ・ チームトレーニングは最大 5 名までとする
- ・ 水上トレーニングはシングルスカルのみとする
- ・ スタッフの練習支援内容を吟味し、人数を極小化する

- ・身体接触を伴うスタッフ活動は行わない
- ・参加するメンバーを限定し、選手スタッフの行動記録を取ること
- ・チームトレーニングを実施する前に各個人のトレーニング実施状況確認やフィジカルチェック等を実施し、各個人に合わせた強度管理をすること

Phase4

- ・チームトレーニングは最大5名までとする
- ・クルーボート（ダブルスカル・フォア等）での練習も可とするが参加人数を絞るため乗り換え等は控える
- ・スタッフの練習支援内容を吟味し、人数を極小化すること

3. Alert Level 新しい生活様式 ではトレーニング制限はありませんが、引き続き感染予防に努めましょう。

Phase5

- ・手指衛生管理等、感染予防の行動を心がけること
- ・体調管理は変わらず実施し、不調があった際はトレーニングを中止し、チームドクター等に相談すること医師の判断を仰ぐこと

参考資料：一般社団法人 日本アスレティックトレーニング学会

[「運動部活動開始で生じる怪我の予防を目的としたガイドライン」](#)

公益財団法人 日本スポーツ協会

[「安全に配慮したスポーツ活動の再開にむけて」](#)

D. トレーニング再開における留意事項 ～故障等のリスクをコントロールする～

1. フィジカル面、メンタル面

トレーニング内容は一気に負荷を上げるのではなく、段階的に強度を上げるよう実施してください。特にエルゴメーターやウエイトトレーニングをいきなり以前と同様の強度で実施すると故障を誘発する可能性がありますので注意が必要です。

特にチームトレーニング（クルーボートでの水上トレーニング等）の再開時には選手個人の体力面・精神面の状態を確認し、チームトレーニング実施に問題ないかを指導者が介入してサポートすることが望めます。体力面、精神面に大きな乖離がある中でのチームトレーニングは故障の可能性を高めることにもなるため徐々にチームトレーニングを行い、強度を上げていきましょう。

夏季に行う水上・屋内外のトレーニングは感染のみではなく暑熱対策も気を付けなければなりません。特に体力が低下していたり屋外の気候に慣れていない段階では、熱中症リスクが高まってしまうため注意が必要です。強度管理だけではなく休憩や水分補給のタイミング、アイシング用の氷等の用意をすることでリスクを軽減しましょう。

参考資料：公益財団法人 日本スポーツ協会

[「スポーツ活動再開時の 新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防について」](#)

2. 栄養面

食事のタイミングのみではなく、内容もバランスよく摂るように心がけましょう。また水分補給は水のみではなく 0.1～0.2%の塩分補給も行うことで熱中症予防にもつながります。

3. 用具面・水上トレーニング

艇のチェックは単独ではなく複数人で実施することでダブルチェック体制となりより安全性が高まります。ネジの締めすぎ等は艇を傷める事にもなりますので適切な強度で対応しましょう。

トレーニング再開後の水上トレーニング時は転覆のリスクも上がることが予想されますので、必ず伴走艇が付いた状況で実施しましょう。荒れたコンディションでは無理に水上トレーニングを実施せず少しずつ慣れるようにしましょう。

水上トレーニングは思いの外、強度の高いトレーニングになりますので、再開当初は慣れる・感覚を思い出すことを目的として実施しましょう。時間も 1 時間以内、レートも 16~22 程度に抑えるなど、無理のない範囲で設定し艇上の感覚を取り戻すようにしましょう。

以上

表1 トレーニング再開に向けたガイドライン（パラローイング日本チーム編）各Phaseの考え方

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
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/屋外トレーニング施設個人利用 （該当施設に所有艇を保管している施設利用者など艇・用具の共有なし） 艇庫内では練習しない	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/屋外トレーニング施設利用 水上練習は、決まったクルーメンバーで行う（人数抑制のため乗換をしない）	通常トレーニング
人数	選手 1 名	選手 1 名	選手 1 - 5 名 + スタッフ3名以下	選手 1 - 5 名 + スタッフ3名以下	制限なし
トレーニング再開に向けてのチェック及び評価	セルフチェック	体調管理行動記録シートの記入 トレーニング記録の記入	体調管理行動記録シートの記入 トレーニング記録の活用 エルゴ等を用いた個別評価	体調管理行動記録シートの記入 トレーニング記録の活用 エルゴ等を用いた個別評価の継続	エルゴ等を用いた個別評価の継続 水上パフォーマンスの評価
備考		該当施設の利用方針が優先する。Phase 2 は現時点で対象者なし	目安時期 6月1日以降 練習地域において、該当練習参加者の都道府県をまたぐ移動自粛が解除されていること。選手数はパラ種目の最大クルー人数5名を超えないこと。スタッフの練習支援内容を吟味し、人数を極小化すること。身体接触を伴うスタッフ活動は行わない	目安時期 6月19日以降 選手数はパラ種目の最大クルー人数5名を超えないこと。スタッフの練習支援内容を吟味し、人数を極小化すること	

- ・本資料は、パラローイング日本チームのスポーツ活動再開のための基本的な考え方であり、施設利用にあたっては各地域・施設の再開方針に従うこと。
- ・感染の可能性が限りなく0に近いと判断されたケースに限り、次のPhaseに進むことができる。ただし各Phaseは原則2週間程度とする。
（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。