

# 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)対策

## 日本代表チームの活動再開ガイドライン

### (簡略版)

#### ■方針

- 1) スポーツクライミング日本代表における活動は、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の特徴を理解し、政府、地方自治体、スポーツ庁、日本スポーツ協会等のガイドラインやルールを遵守のもと行う。
- 2) 日本代表における活動は、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大状況に伴う警戒レベル(Alert Level)に応じて段階的に取り組むこととする。(以下、表 1 参照)

表1. スポーツクライミング日本代表における活動再開ガイドラインの各Phaseの考え方

Alert Level	A：緊急事態宣言 (特定警戒地域)		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 (都道府県間の移動自粛期間)		C：警戒をしながら新しい 生活様式へ移行する時期		D：新しい生活様式	
トレーニングのPhase	Phase1		Phase2		Phase3		Phase4	
トレーニング環境	個人トレーニング		クライミング施設利用					
活動の体系	個別練習			集合練習				
活動の種類	ホームエクササイズ		強化練習会（個別練習）		強化練習会（集合練習）			
	屋外トレーニング ジョギング等		自主練習		チーム練習 国内合宿 国内大会参加		海外合宿 国際大会参加	
人数	選手1名(個人練習)		各ジムの制限人数に準ずる (基本的にスタッフは帯同できない)		選手2~20名(目安として) +スタッフ2~5名 ※1 状況に応じて段階的に参加者を増やす ※2 利用施設の規模・状況に準じて対応する		フルメンバー	
各Phaseにおけるセルフ チェックのポイント	基礎体力やコンディションのチェック ・筋力および体組成等の変化 ・柔軟性の確認		クライミング基礎能力チェック ・易しいクライミングから再開し、グレードを 段階的に上げていく ・基本的なテクニックの確認		クライミング能力チェック ・大会形式シミュレーションの結果で評価 ・試合感やイメージ、自らのパフォーマンスに よって確認		コンペティション能力チェック ・実践でのパフォーマンスで評価	

#### ■活動再開へ向けての対策

- 1) 日本代表活動の再開に向けて、選手は参加する活動から最低 2 週間の体調および行動の記録を行い、担当スタッフへ報告すること。
  - ①体温計測(午前)
  - ②体調変化の有無
  - ③簡単な行動の記録(出かけた場所や接触に該当すると思われる人の氏名)

2)選手は各自、トレーニングの再開へ向けて現段階の以下5項目をチェックし、段階的に強度を上げていくようにトレーニングをプランニングする。

- ①体調（体重、体温、心拍数、睡眠時間、疲労感、食欲、風邪などの症状）
- ②体組成
- ③フィジカル(柔軟性、可動性、心肺機能、筋力など)
- ④メンタル
- ⑤栄養

## ■活動再開時の対策

### ・活動直前

- (1)2週間以内に体調の悪化、発熱や咳などの症状がないことを確認のうえ活動を再開する
- (2)マスクを装用し、なるべく公共交通機関の利用を避けて移動する

### ・活動時

- (1) マスクを着用する ※トレーニング環境などによって状況が異なるためコーチの指示に従うこと
- (2) 3密を避け、周囲とできるだけ距離をとる(2m以上が望ましい)
- (3)手洗い用石けんまたは消毒液を持参し、こまめに手指消毒を行う
- (4)飲料物は蓋付きの容器にて摂取し、飲み口を直接手で触れない
- (5)チョーク、ロープ、タオル、飲食物などを他者と共有しない
- (6)施設内での食事を控える

## ■施設利用について

- 1)各施設の利用ガイドラインを遵守したうえで活動を行う。
- 2)集団練習を実施する際には、利用施設における屋内外の環境や規模の状況に応じて、活動人数や内容を段階的に進める。