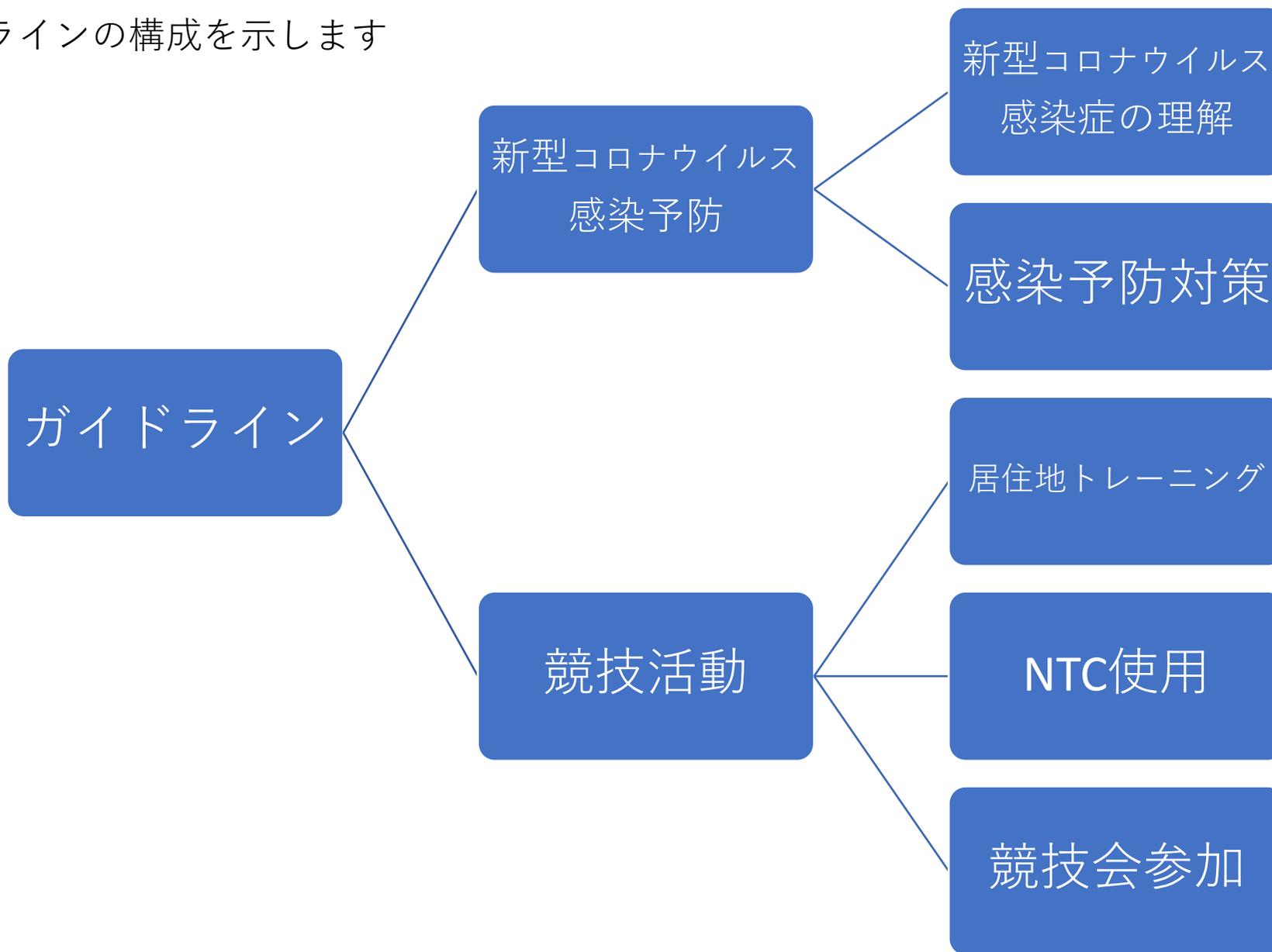


# 一般社団法人日本パラ陸上競技連盟 競技活動再開ガイドライン

2020年06月12日 初版

# ガイドラインの構成

本ガイドラインの構成を示します



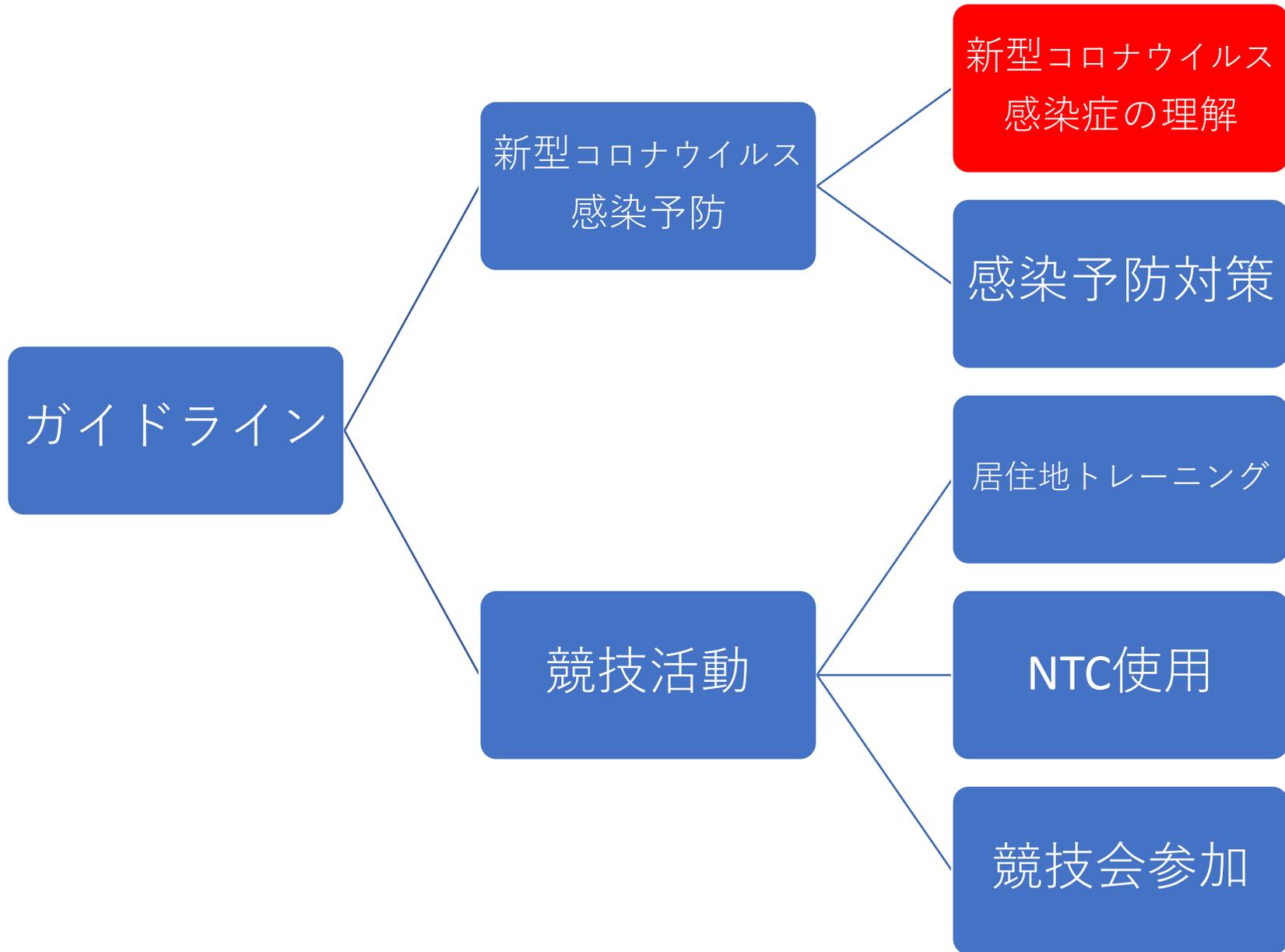
# 本ガイドラインの目的

一般社団法人日本パラ陸上競技連盟（以下当連盟）および登録会員（以下競技者）は「新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づく緊急事態宣言等」により、長期間の社会活動とトレーニング活動、競技会の自粛を求められました。

今後、身体的・精神的・社会的に段階的に競技活動を再開するために本ガイドラインを策定いたしました。

なお、本ガイドラインは必要に応じて変更し、当連盟HPにUPすることとします。

# 新型コロナウイルス感染症の理解



# 新型コロナウイルス感染症の理解

「新型コロナウイルス」とは、どのようなウイルスですか。

「新型コロナウイルス（SARS-CoV2）」はコロナウイルスのひとつです。コロナウイルスには、一般の風邪の原因となるウイルスや、「重症急性呼吸器症候群（SARS）」や2012年以降発生している「中東呼吸器症候群（MERS）」ウイルスが含まれます。

ウイルスにはいくつか種類があり、コロナウイルスは遺伝情報としてRNAをもつRNAウイルスの一種（一本鎖RNAウイルス）で、粒子の一番外側に「エンベロープ」という脂質からできた二重の膜を持っています。自分自身で増えることはできませんが、粘膜などの細胞に付着して入り込んで増えることができます。

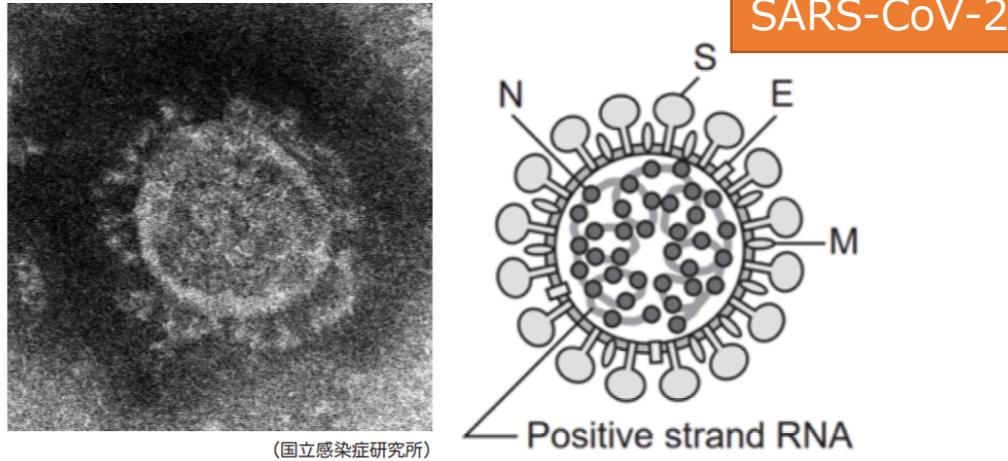
ウイルスは粘膜に入り込むことはできますが、健康な皮膚には入り込むことができず表面に付着するだけとされています。物の表面についたウイルスは時間がたてば壊れてしまいます。ただし、物の種類によっては24時間～72時間くらい感染する力をもつとされています。

手洗いは、たとえ流水だけであったとしても、ウイルスを流すことができるため有効ですし、石けんを使った手洗いはコロナウイルスの膜を壊すことができるので、更に有効です。手洗いの際は、指先、指の間、手首、手のしわ等に汚れが残りやすいといわれていますので、これらの部位は特に念入りに洗うことが重要です。また、流水と石けんでの手洗いができない時は、手指消毒用アルコールも同様に脂肪の膜を壊すことによって感染力を失わせることができます。

# 新型コロナウイルス感染症の理解

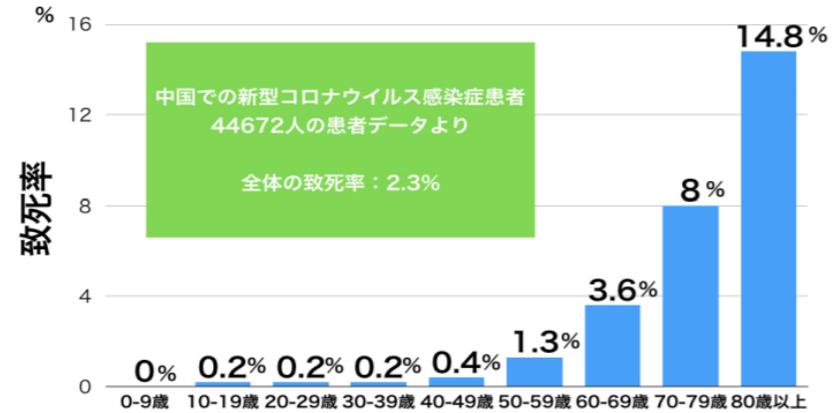
## 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）診療の手引き・第1版（厚生労働省）

図1 病原体 SARS-CoV-2 動物由来のコロナウイルス



エンベロープにある突起が王冠(ギリシア語でコロナ)のように見える。SARS-CoVと同様にACE2をレセプターとしてヒトの細胞に侵入する。環境表面での安定性は不明だが、SARSの病原体(SARS-CoV)では5日程度感染性を保つ場合がある。

図3 年齢別にみた新型コロナウイルス感染症の致死率



JAMA. 2020 Feb 24. doi: 10.1001/jama.2020.2648.

図2 新型コロナウイルス感染症の典型的な経過

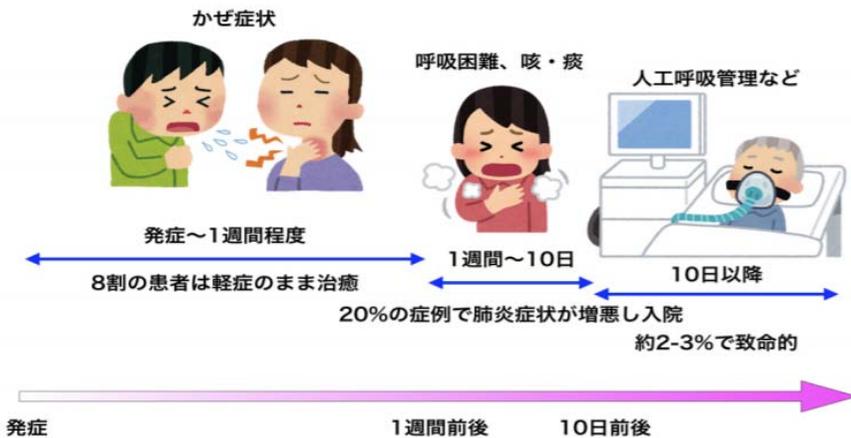
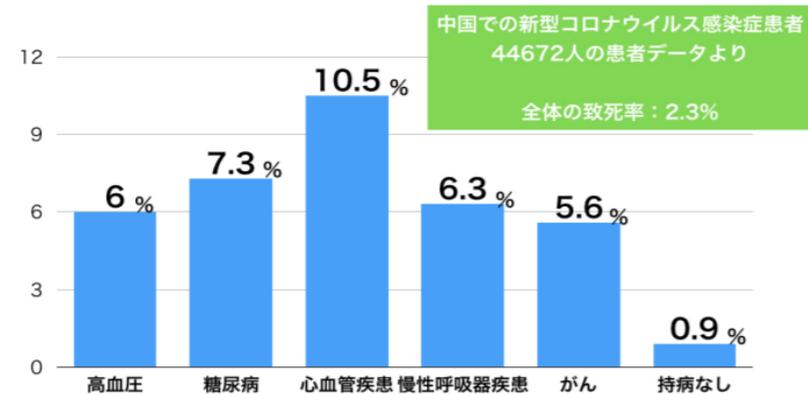


図4 基礎疾患ごとにみた新型コロナウイルス感染症の致死率



JAMA. 2020 Feb 24. doi: 10.1001/jama.2020.2648.

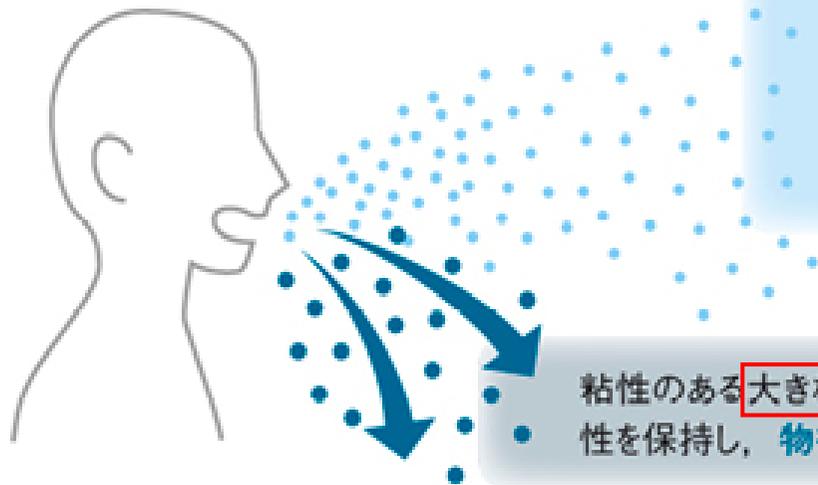
# 新型コロナウイルス感染症の理解

- 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染様式は、物を介する感染と飛沫感染が考えられる。

## 飛沫感染

粘性のない1以下～100 $\mu$ mのアεροゾルとして排出

- ・呼気では1 $\mu$ m未満のアεροゾルが多い
- ・咳、くしゃみは1～100 $\mu$ mのアεροゾル



10～100 $\mu$ mのアεροゾルは乱反射して白く見えるが、乾燥して5 $\mu$ mになると乱反射なく透明となる

- ・100 $\mu$ mまでのアεροゾルは2mあるいは落下までに水分が蒸発し乾燥して感染性を失う
- ・湿度が高いと、乾燥しないで感染性を保持して浮遊し、気道で感染する

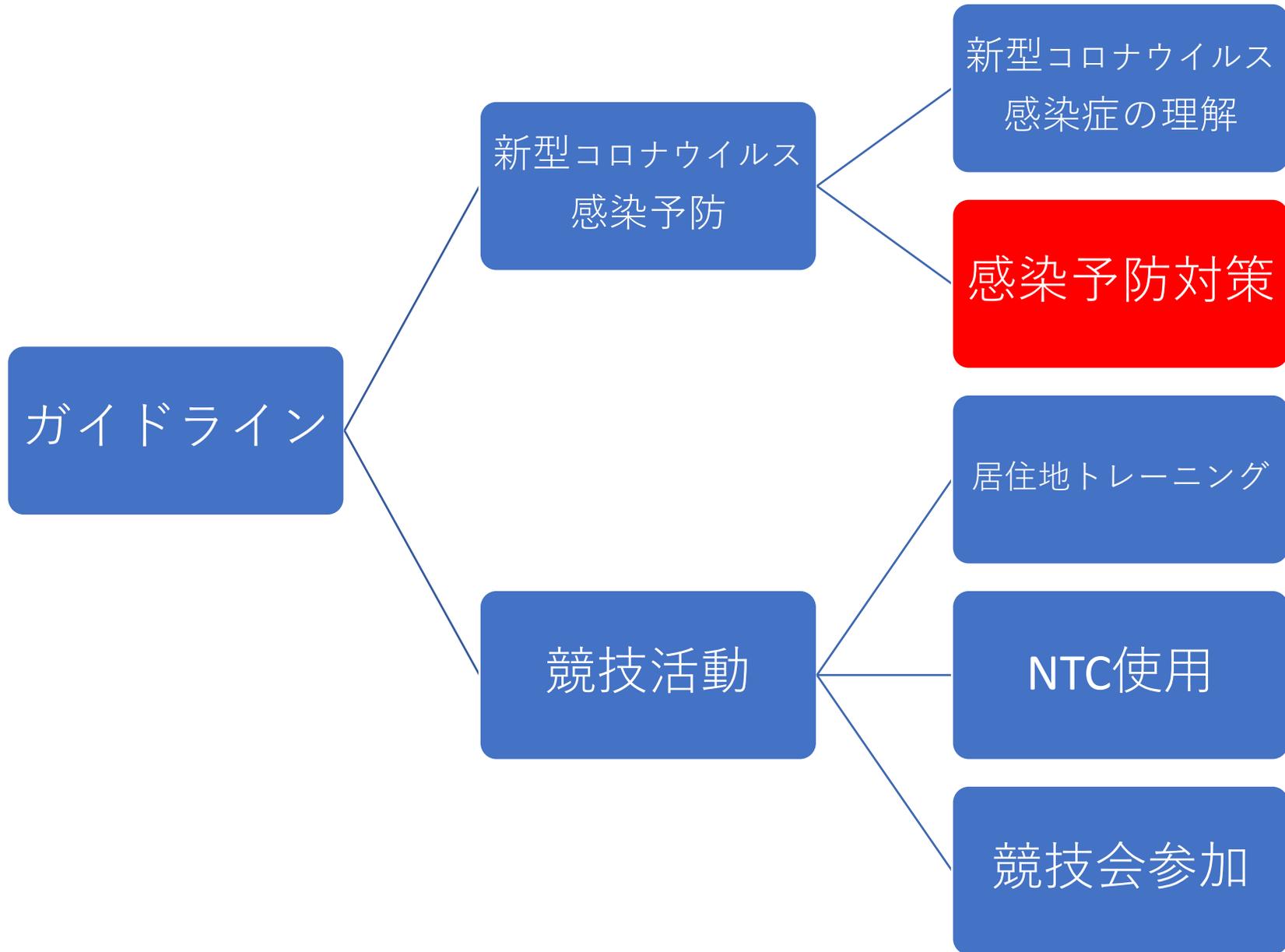
粘性のある大きな飛沫は落下して外側が乾燥しても、内部のウイルスは感染性を保持し、物を介する感染 (fomite transmission) の感染源となる

## 空気感染

咳やくしゃみで放出されたアεροゾル（飛沫および飛沫核粒子）は乾燥して、5 $\mu$ m以下の飛沫核粒子として空気中に漂う。麻疹・水痘・結核・痘瘡のウイルスは、飛沫核となっても感染性を保持して、眼・鼻・上下気道で感染する

図1 飛沫感染・物を介する感染 (fomite transmission) ・空気感染

# 感染予防対策



# 感染予防

## 濃厚接触者の定義（4月20日に変更）

「濃厚接触者」の新しい定義

「感染するかもしれない期間」に次の条件で接触

距離が1m以内 + マスクなし + 15分以上会話

制作: 新型コロナウイルスに関する専門家有志の会

濃厚接触にあたる 濃厚接触にあたらぬ

マスク 無 15分以上 1m

マスク 有 15分以上 1m

制作: 新型コロナウイルス感染症に関する専門家有志の会

感染するかもしれない期間

~~発症日以降~~

新型コロナウイルス感染症を疑われる症状を示した日の2日前～隔離される日まで

濃厚接触にあたらぬ

マスク 無 15分以上 2m

制作: 新型コロナウイルス感染症に関する専門家有志の会

濃厚接触を避けるためにマスクを着用しましょう

# 感染予防

## 新型コロナウイルスに感染しないようにするために (一人ひとりができること)

- まずは、一般的な感染症対策や健康管理を心がけてください。  
具体的には、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒などを行い、できる限り混雑した場所を避けてください。また、十分な睡眠をとっていただくことも重要です。  
また、人込みの多い場所は避けてください。屋内でお互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすときはご注意ください。

### (1) 手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。



首相官邸HPより

<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>

# 感染予防

## 新型コロナウイルスに感染しないようにするために (一人ひとりができること)

### (2) 普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます。

### (3) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保ちます。

#### ■ほかの人にうつさないために

#### <咳エチケット>

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

対面で人と人との距離が近い接触（互いに手を伸ばしたら届く距離でおよそ2mとされています）が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。



# 感染予防

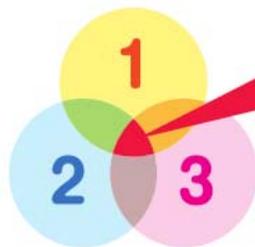
新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

## 3つの「密」を避けましょう!

- ①換気の悪い  
**密閉空間**
- ②多数が集まる  
**密集場所**
- ③間近で会話や  
発声をする  
**密接場面**



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろった場所が  
クラスター(集団)発生の  
リスクが高い!

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には  
消毒などを行ってください。



新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

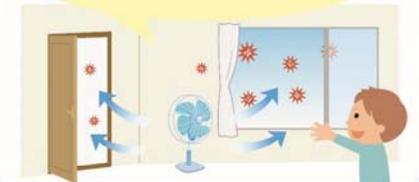
## 「密閉」「密集」「密接」しない!

- 「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

他の人と  
十分な距離を取る!



窓やドアを開け  
こまめに換気を!



屋外でも密集するような  
運動は避けましょう!

少人数の散歩や  
ジョギングなどは大丈夫

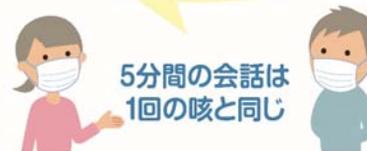


飲食店でも距離を取りましょう!

- ・多人数での会話は避ける
- ・隣と一つ飛ばしに座る
- ・互い違いに座る



会話をするときは  
マスクをつけましょう!

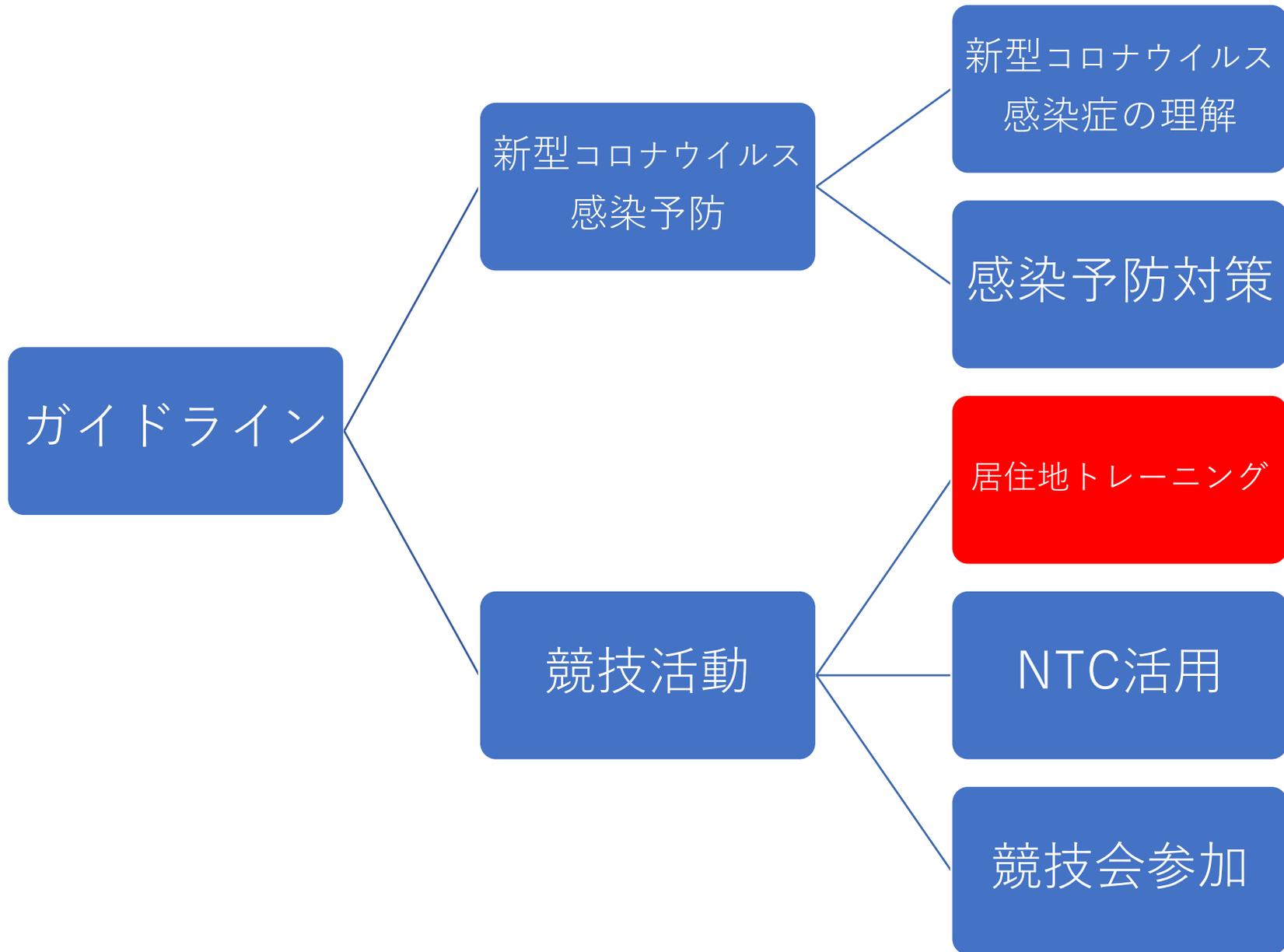


5分間の会話は  
1回の咳と同じ

電車やエレベーターでは  
会話を慎みましょう!



# 居住地トレーニング



# トレーニングにおける注意点

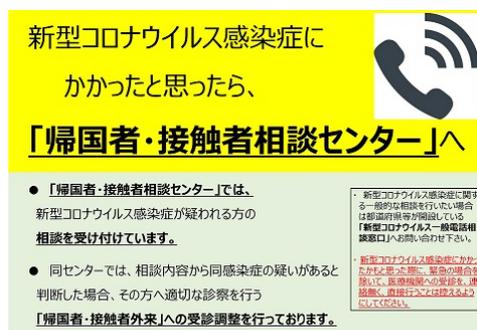
1. 活動に向けてメディカルチェック・フィットネスチェックを受けましょう
2. 長期間の不活動によるパフォーマンス低下を自覚しましょう
3. 体重、または体組成を測定し自粛前と比較して自身の状態を把握しましょう
4. トレーニングプログラムを指導者と共に作成し、低強度トレーニングから段階的にUPしましょう
5. 毎朝、トレーニング前後の体温を測定し記録しましょう
6. やる気満々からケガにつながる可能性があることを自覚しましょう
7. リカバリーのための休息は意識して長めにとりましょう
8. 熱中症の危険性と暑熱順化の必要性を理解しましょう
9. 十分な睡眠とバランスの良い食事をするようにしましょう
10. 体調の悪いときは自宅で静養しましょう

# 居住地トレーニング時に新型コロナウイルス感染の疑いが出た場合の対応（登録者の居住地での対応）

1. 練習を中止し、施設管理者・スタッフへ連絡し、自宅で静養する。合宿を含む集団の利用の場合、合宿を中断し、参加者全員が自宅で静養する。
2. 感染の疑いのある者は帰国者・接触者相談センターへ連絡し、相談する。
3. 相談後、同感染症の疑いがあると判断された場合、適切な診察のために「帰国者・接触者外来」への受診調整されたのちに、受診する。

各都道府県が公表している、帰国者・接触者相談センターのページ

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html)



新型コロナウイルス感染症にかかったと思ったら、  
「帰国者・接触者相談センター」へ

- 「帰国者・接触者相談センター」では、新型コロナウイルス感染症が疑われる方の相談を受け付けています。
- 同センターでは、相談内容から同感染症の疑いがあると判断した場合、その方へ適切な診察を行う「帰国者・接触者外来」への受診調整を行っております。

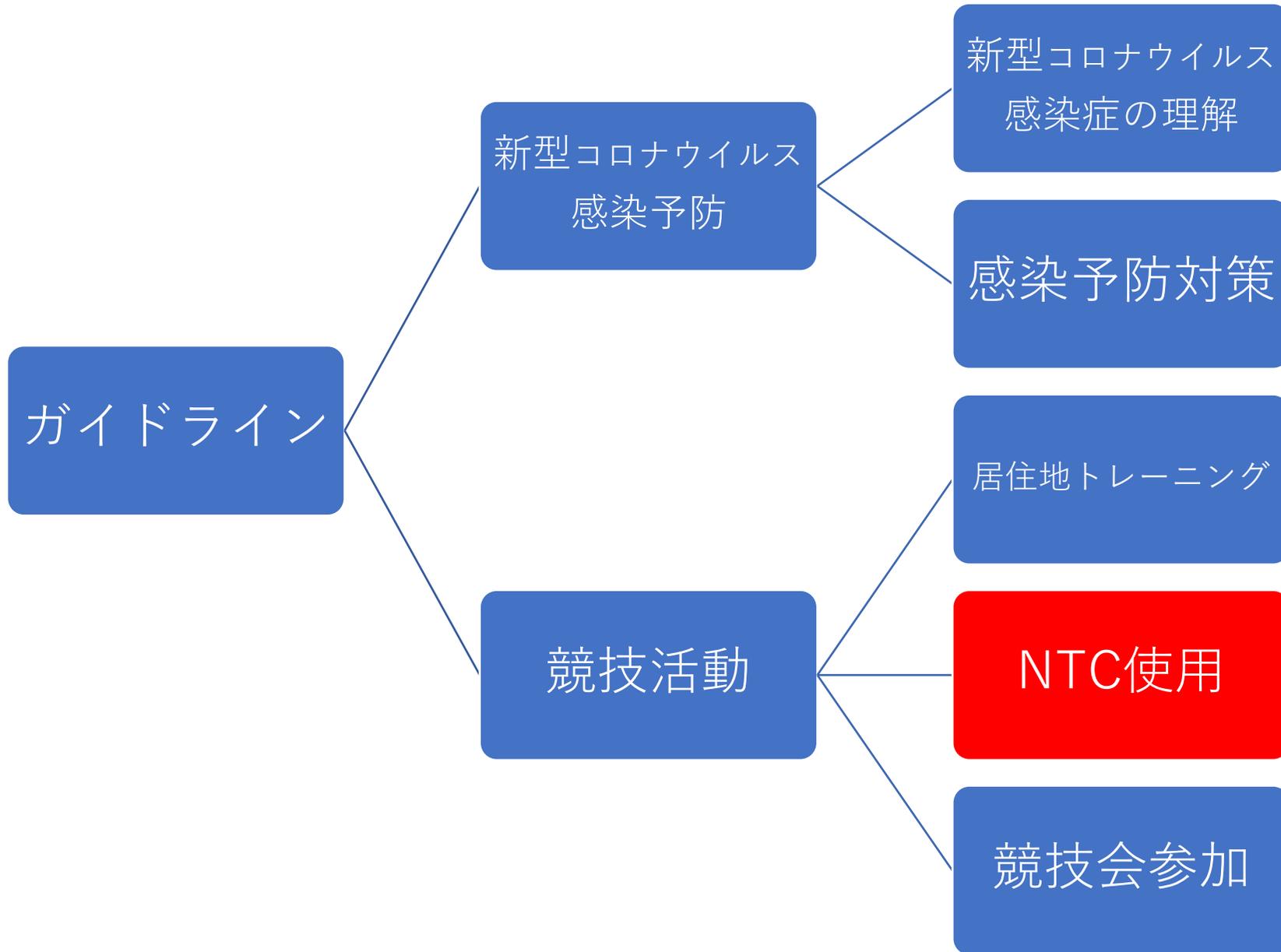
新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談を行う場合は、都道府県が開設している「新型コロナウイルス感染症相談窓口」へお問い合わせ下さい。

新型コロナウイルス感染症にかかったかと思ったり、緊急の場合を除いて、医療機関への受診を、慎重に、前に行うことは控えてください。

# 居住地トレーニング

後日更新

# ガイドラインの構成



参考資料：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（国際競技力強化版）2020年05月22日より引用

表1. HPSC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

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				C: 新しい生活様式	
	Phase1		Phase2	Phase3		Phase4		Phase5
トレーニングのPhase	個人トレーニング		施設個人利用	施設利用(対物トレーニング)		施設利用(対人トレーニング)		通常
トレーニング環境	A	B		A	B	A	B	
トレーニングの種類	ホーム エクササイズ	屋外 トレーニング  ジョギング等	屋内/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/屋外 トレーニング施設 個人利用	屋内/屋外 トレーニング施設 チーム利用	ペア トレーニング (接触あり)	チーム トレーニング (接触あり)	通常の トレーニング
人数	選手1名	選手1名	選手1名	選手1名 +スタッフ1名	選手2名~10名程度 +スタッフ1名~	選手2名 +スタッフ1名	選手3~10名程度 +スタッフ1名~	フルメンバー
チェックおよび評価	セルフチェック (立ち上がりテスト、体組成等)		トレーニング再開のための医学的評価	一定の身体的距離での個別評価 (反応、フィールドテスト等)		接触を伴う個別評価 (動作、筋力等)	チーム単位の各種評価	

- ・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。
- ・Phase3,4のAからBは選手やスタッフの人数は少しずつ増やすこと。

# NTCへの移動の際の留意点

1. 滞在先出発前の検温の実施（37.0度以上の場合入館不可の目安とするが、平素の体温も考慮する。平素を超える発熱の場合は利用不可とする）
2. 滞在先からNTCまでの移動中は、必ずマスクを着用すること
3. 第1段階においては公共交通機関の利用は禁止
4. ソーシャルディスタンスを保ち、混雑時の移動を極力避けること

# 強化指定選手に対する注意点

1. 新型コロナウイルス感染症予防正しく理解した上で行動してください。
2. 東京2020大会内定選手は2021年の東京パラリンピック大会に合わせて活動スケジュールを作成し、長期的に準備してください。
3. 代表内定を目指す選手はパーソナルスタッフおよび当連盟強化委員会スタッフと共同で、自身のランキングの確認と現在のコンディションの分析をし、段階的にトレーニングプログラムのもとトレーニングを再開してください。
4. 2020年7月以降の競技会出場に向けて段階的にトレーニングに取り組んでください。
5. 2020年内の海外遠征については慎重に対応してください。
6. 国内合宿は状況に応じて実施しますが、NTCの使用は厳重な感染予防管理のもと実施することになります。その対応については十分理解してください。

# 味の素ナショナルトレーニングセンター 陸上トレーニング場入館時の必須対応事項

1. NTC入館時にはマスクを着用していること
2. JPC指定の体温記録（利用日から2週間前までの検温記録、行動記録等）を紙面で提出あるいは提示すること
3. 検温は、朝、夕の2度行うこと
4. 入館時に検温の実施（37.0° 以上の場合入館不可の目安とするが、平素の体温も考慮する。平素を超える発熱の場合は利用不可とする）
5. 各自毎日使用している体温計を持参すること
6. トレーニング場入口での手指のアルコール消毒をすること

# 味の素ナショナルトレーニングセンター陸上トレーニング場の段階的な利用制限について（緊急事態宣言解除後）

新型コロナウイルス感染・拡大を防ぎ、利用者がより感染リスクを抑えた中で、安全に味の素ナショナルトレーニングセンター（NTC陸上トレーニング場）を利用するために、段階的な利用制限を設け管理します。なお、[公益財団日本陸上競技連盟の公開している資料を参考に](#)、当連盟の対象選手が条件付きで使用することとします。対象選手は当連盟JPC強化指定選手からとします。

日本陸上競技連盟公式サイト [https://www.jaaf.or.jp/files/upload/202005/26\\_174630.pdf](https://www.jaaf.or.jp/files/upload/202005/26_174630.pdf) 資料参照

以下の点については当連盟の使用に関する項目とします。

1. 味の素NTCを使用する場合は、別に定める施設使用の基準を厳守してください。
2. 生活用補装具および競技用補装具の使用時のアルコール消毒を推奨します。特に車いすの場合、タイヤからハンドリムを通じて手が不潔になりやすいので、手洗い同様にこまめにハンドリムやブレーキレバー、アームレスト等ペーパータオルにアルコールをつけて消毒してください。
3. 手袋、杖のグリップも使用前後にアルコール消毒してください。練習後手洗い（30秒以上）とうがいを丁寧にしてください。指に変形のある選手はより時間をかけて手洗いをしてください。
4. ガイドランナーは密な状態であることを理解して、練習前、練習中、練習後にうがいと手洗いを頻繁に実施してください。フェイスガード着用の義務化はしませんが飛沫をさける工夫をしてください。ガイドランナーと競技者は感染予防に同様に取り組み、一方に感染者との濃厚接触があった場合、双方ともNTC使用は安全が確認されるまで使用禁止とします。
5. コーラーは飛沫を飛ばす可能性のあることを理解し、音源に機器の使用を検討してください。機器が不適切な場合、コーラーはマスクを可能な限り着用してください。マスク着用が困難な場合は2 m以内に競技者以外の他者がいないようソーシャルディスタンスを確保してください。

## NTC利用時に新型コロナウイルス感染の疑いが出た場合の対応（連盟の対応）

1. 強化委員会は該当選手から新型コロナウイルス感染の疑いによりNTC利用を中止する旨の連絡を受ける。
2. 強化委員会は事務局および医事委員会へ連絡する。
3. 医事委員会は、選手が帰国者・接触者相談センターへ連絡・相談した内容を確認する。
4. 医事委員会は選手が「帰国者・接触者外来」へ受診した場合、事務局と強化委員会へ連絡する。
5. 事務局と強化委員会はJPCへ連絡する。また結果についても連絡する。

## 味の素ナショナルトレーニングセンター陸上トレーニング場の段階的な利用制限の解除について(緊急事態宣言解除後)

段階	東京都 ロードマップ	利用対象者	他競技団体の利用	施設利用人数	体調確認	移動	宿泊 (サクラダイニングのみの利用を含む)	ウエイトルーム利用 (陸上トレーニング場内)	研修室利用 (陸上トレーニング場内)	トレーナールーム利用 (陸上トレーニング場内)	更衣室利用 (陸上トレーニング場内)
利用対象者をJPC強化指定選手に制限し、使用時間・人数の制限も行うことで、ごく少数での活動が感染リスクが低い中でできる範囲での施設利用と、徹底したソーシャルディスタンスが確保できる範囲での活動ができる。											
第1段階	最低でもス テップ1に移 行済	JPC強化指定選手 *ただし一部のクラスでは競技アシ スタント(ガイドまたはコーラー1名)可能	日本陸上競技連盟	09:00~12:00 最大20名まで 13:00~16:00 最大20名まで ガイドまたはコーラー 1名含む	JPC所定の体温記録用紙提出(利用前2週間分) 2週間以内に問題がある場合 利用を認めない	公共交通機関の利 用を禁止	JPC強化指定選手のみ宿泊可 ※選手同士の部屋の移動は禁止 ※日帰り利用の選手のサクラダイニング 及び 湯 の利用禁止	最大3名まで 個人で使用する用具は他人と共有しない。換気扇を稼働 させ、窓を開けて換気を十分に行う。 器具を室外で使ってもよいが、東中に確認をとり移動 させること。	利用不可 荷物は外のベンチに2m以上あけて置く ドリンクはベンチにて保管	利用不可	利用不可



※基本的には東京都のロードマップに従うが、段階の移行には最低2週間の期限を設けるものとする。

新型コロナウイルス(COVID-19)の沈静化するまでの期間、専任コーチングディレクターにおけるトレーニング、スケジュールの管理ができる利用人数で、感染リスクを抑え安全に活動ができる範囲での施設利用ができる。											
第2段階	最低でもス テップ2に移 行済	JPC強化指定選手 *ただし一部のクラスでは競技アシ スタント(ガイドまたはコーラー1名)可能 + (利用対象者1名に対し) コーチ又はトレーナー1名のみ	日本陸上競技連盟に準ずる	09:00~12:00 最大40名まで 13:00~16:00 最大40名まで	JPC所定の体温記録用紙提出(利用前2週間分) 2週間以内に問題がある場合 利用を認めない	公共交通機関の利 用を極力控える 利用時は混雑する 時間 帯を避ける	JPC強化指定選手のみ宿泊可 ※選手同士の部屋の移動は禁止 + (利用対象者1名に対し) コーチ 又はトレーナー1名	最大5名まで 個人で使用する用具は他人と共有しない。器具を室外 で使ってもよいが、東中に確認をとり移動させること。	利用不可 荷物は外のベンチに2m以上あけて置く ドリンクはベンチにて保管	原則利用不可 ※トレーナーによるケアは屋外利用	原則利用不可 (利用の際は窓を開放し、換気 の徹底を行ったうえで 一度に3名ま で)



新型コロナウイルス(COVID-19)が鎮静化し、利用者が新たな活動様式と感染防止を最大限意識しながら、健康・安全に活動ができる。											
第3段階	最低でもス テップ3に移 行済	強化指定選手・強化育成指定選手 JPC強化指定選手 + (利用対象者1名に対し) コー チ、トレーナー + 練習パートナー1名まで	日本陸上競技連盟に準ずる	09:00~17:00 人数制限なし	JOC所定の体温記録用紙提出 利用前2週間分: コーチ又はトレーナー(含む) 2週間以内に問題がある場合 利用 を認めない	公共交通機関の 利 用をする場合は 十分注意 する	通常の利用ルールを適用	他人との距離を保てる人数での利用 個人で使用する器具は他人と共有しない	十分な換気状態での利用 長時間滞在を避ける 一度に15人以上の空間を作らない	1組(最大2名)利用のみ	利用はなるべく避け、少人 数での利用 (利用の際は窓を開放し、換気 の徹底を行う)

## 申込について

- ①上記利用対象者で利用を希望するものは、利用希望日5日前の18時までに申請。(提出先: 高野コーチ)  
※使用についてはJPCとの調整後に結果を返答する!
- ②利用希望日の2日前までに、高野コーチから申請者に利用可否の連絡する

## NTCへの移動の際の留意点

- 潜在先出発前の検温の実施。  
(37.0度以上の場合入館不可の目安とするが、平素の体温も考慮する。※平素を超える発熱の場合は利用不可とする)
- ・潜在先からNTCまでの移動中は、必ずマスクを着用すること。
  - ・ソーシャルディスタンスを保ち、混雑時の移動を極力避けること。

## 陸上トレーニング場利用中の留意点

- 運動を行っていない時は、必ず各自で準備したマスクを着用すること。
- ・トレーニング中の、不要な私語は慎むこと。
  - ・大きな声を出すことは避けること。
  - ・飲み物、タオル等の他人との共有禁止。※ドリンクの冷却についても個人が準備・管理を行うようにする。
  - ・集団での練習を避け、他人との距離を保つこと。
  - ・頻繁に手洗い・手指のアルコール消毒を行うこと。
  - ・ウェイト器具の利用後は、都度アルコール消毒を必ず行うこと。
  - ・運動中に、唾や痰を吐くことは極力行わないこと。
  - ・トイレ内の温風乾燥機は使用不可とする。しっかりと泡立てて手洗いを行い、マイタオル又はトイレ内にあるペーパータオルを使用すること。
  - ・汗を拭いたウェットティッシュ・タオルは自宅まで持ち帰ること。
  - ・ゴミについては、ビニール袋に入れて各自が持ち帰るようにする。(ビニール袋については各自で準備)
  - ・取材については、日本代表の公開練習等に対しては、NTCのルールに従う。
  - ・個別取材で陸上トレーニング場を使用することは第3段階まで不可とする。
  - ・その他、ここに記載されていない事項についても管理者および関係者の指示のもと安全に使用すること。
  - ・生活用の車いす・義肢・装具・杖などの補装具と競技用機器はトレーニング前後で消毒すること。
  - ・ガイドランナー等はランニング中にソーシャルディスタンスの確保は困難であることを自覚して、トレーニング中または後も頻繁に手指の消毒や手洗い・うがいを心がけること。

## 陸上トレーニング場利用後・日常生活時の対応事項

- NTC利用後2週間以内に発熱など体調不良になった場合は、直ちに高野コーチに報告する。
- ・NTCでの活動の様子をSNSなどでの発信を禁止する。
  - ・厚生労働省が発表する新型コロナウイルス感染症に関する情報を、日常から確認すること。
  - ・厚生労働省が発表した「新しい生活様式」を意識した行動を心がけること。

## 陸上トレーニング場管理者の対応事項

- ・政府や、東京都が定める緩和措置のステップ、NTC本体の施設利用に関する措置に準じて、陸上トレーニング場の利用制限の段階を変更する。
  - ・利用制限の段階については本連盟HPにて公表する。
  - ・手洗い、消毒等の感染防止に関するインフォメーションの掲示を徹底する。
  - ・アルコール消毒液を準備複数箇所に配置する。(トレーニング場入口、ウエイト場、メインストレート部分、製氷機横)
- ※利用者は使用後各自で消毒を行う。
- ・予備としてマスクを準備する(原則利用者個人の利用分は、利用者自身に準備させる)
  - ・トイレ内の温風乾燥機は使用不可とし、ペーパータオルを設置する。
  - ・諸室利用時の換気を徹底する。(最低でも1時間に5~10分程度)
  - ・ドアノブへの接触を避けるために、ドアストッパーなどを使用する。

## 陸上トレーニング場入館時の必須対応事項

- NTC入館時にはマスクを着用していること  
JPC指定の体温記録(利用日から2週間前までの検温記録、行動記録等)を紙面で提出あるいは提示すること
- 検温は、朝、夕の2度行うこと  
入館時に検温の実施(37.0°以上の場合入館不可の目安とするが、平素の体温も考慮する。平素を超える発熱の場合は利用不可とする)  
各自毎日使用している体温計を持参すること  
トレーニング場入口での手指のアルコール消毒すること

味の素ナショナルトレーニングセンター陸上トレーニング場使用 第一段階（拡大版）

東京ロードマップ	利用対象者	他競技団体の利用	施設利用人数	体調確認	移動	宿泊（サクラダイニングのみの利用を含む）	ウエイトルーム利用（陸上トレーニング場内）	研修室利用（陸上トレーニング場内）	トレーナールーム利用（陸上トレーニング場内）	更衣室利用（陸上トレーニング場内）
利用対象者をJPC強化指定選手に制限し、使用時間・人数の制限も行うことで、ごく少数での活動が感染リスクが低い中でできる範囲での施設利用と、徹底したソーシャルディスタンスが確実に保てる範囲での活動ができる。										
最低でもステップ1に移行済	JPC強化指定選手 ＊ただし一部のクラスでは競技アシスタント（ガイドまたはコーラー1名）可能	日本陸上競技連盟に準じる	09：00～12：00 最大20名まで  13：00～16：00 最大20名まで  ガイドまたはコーラー1名含む	JPC所定の体温記録用紙提出（利用前2週間分） 2週間以内に問題がある場合利用を認めない	公共交通機関の利用を禁止	JPC強化指定選手のみ宿泊可  ※選手同士の部屋の移動は禁止  ※日帰り利用の選手のサクラダイニング及び勝湯の利用禁止	最大3名まで  個人で使用する用具は他人と共有しない  換気扇を稼働させ、窓を開けて換気を十分に行う。	利用不可  荷物は外のベンチに2m以上あけて置く  ドリンクはベンチにて保管	利用不可	利用不可

味の素ナショナルトレーニングセンター陸上トレーニング場使用 第二段階（拡大版）

東京ロードマップ	利用対象者	他競技団体の利用	施設利用人数	体調確認	移動	宿泊（サクラダイニングのみの利用を含む）	ウエイトルーム利用（陸上トレーニング場内）	研修室利用（陸上トレーニング場内）	トレーナールーム利用（陸上トレーニング場内）	更衣室利用（陸上トレーニング場内）
<p>新型コロナウイルス（COVID-19）の沈静されるまでの期間、専任コーチングディレクターにおけるトレーニング、スケジュールの管理ができる利用人数で、感染リスクを抑え安全に活動ができる範囲での施設利用ができる。</p>										
<p>最低でもステップ2に移行済</p>	<p>JPC強化指定選手＋（利用対象者1名に対し）コーチ又はトレーナー1名のみ</p> <p>*ただし一部のクラスでは競技アシスタント（ガイドまたはコーラー1名）可能</p>	<p>日本陸上競技連盟に準じる</p>	<p>09：00～12：00 最大40名まで</p> <p>13：00～16：00 最大40名まで</p> <p>ガイドまたはコーラー1名含む</p>	<p>JPC所定の体温記録用紙提出（利用前2週間分：コーチ又はトレーナー含む）</p> <p>2週間以内の問題がある場合利用を認めない</p>	<p>公共交通機関の利用を極力控える</p> <p>利用時は混雑する時間帯を避ける</p>	<p>JPC強化指定選手のみ宿泊可</p> <p>※選手同士の部屋の移動は禁止</p> <p>＋（利用対象者1名に対し）コーチ又はトレーナー1名</p>	<p>最大5名まで</p> <p>個人で使用する用具は他人と共有しない。</p>	<p>利用不可</p> <p>荷物は外のベンチに2m以上あけて置く</p> <p>ドリンクはベンチにて保管</p>	<p>原則利用不可</p> <p>※トレーナーによるケアは屋外利用</p>	<p>原則利用不可(利用の際は窓を開放し、換気の徹底を行ったうえで一度に3名まで)</p>

味の素ナショナルトレーニングセンター陸上トレーニング場使用 第三段階（拡大版）

東京ロードマップ	利用対象者	他競技団体の利用	施設利用人数	体調確認	移動	宿泊（サクラダイニングのみの利用を含む）	ウエイトルーム利用（陸上トレーニング場内）	研修室利用（陸上トレーニング場内）	トレーナールーム利用（陸上トレーニング場内）	更衣室利用（陸上トレーニング場内）
----------	-------	----------	--------	------	----	----------------------	-----------------------	-------------------	------------------------	-------------------

新型コロナウイルス（COVID-19）が鎮静化し、利用者が新たな活動様式と感染防止を最大限意識しながら、健康・安全に活動ができる。

最低でもステップ3に移行済	強化指定選手・強化育成指定選手・JPC強化指定選手＋ （利用対象者1名に対し） コーチ、トレーナー＋ 練習パートナー1名まで *ただし一部のクラスでは競技アシスタント（ガイドまたはコーラー1名）可能	日本陸上競技連盟に準じる	09：00～17：00 人数制限なし	JPC所定の体温記録用紙提出（利用前2週間分：コーチ又はトレーナー含む）  2週間以内に問題がある場合利用を認めない	公共交通機関の利用をする場合は十分注意する	通常の利用ルールを適用	他人との距離を保てる人数での利用  個人で使用する器具は他人と共有しない	十分な換気状態での利用  長時間滞在を避ける  一度に15人以上の空間を作らない	1組（最大2名）利用のみ	利用はなるべく避け、少人数での利用  （利用の際は窓を開放し、換気の徹底を行う）
---------------	---	--------------	-----------------------	--	-----------------------	-------------	--	--	--------------	--

# 参考資料

## 日本陸上競技連盟公式サイトより引用

[https://www.jaaf.or.jp/files/upload/202005/26\\_174630.pdf](https://www.jaaf.or.jp/files/upload/202005/26_174630.pdf) 2020年05月28日 参考

2020年5月26日  
公益財団法人日本陸上競技連盟

### 味の素ナショナルトレーニングセンター陸上トレーニング場の段階的な利用制限の解除について(緊急事態宣言解除後)

新型コロナウイルス(COVID-19)感染・拡大を防止、利用者がより感染リスクを抑えた中で、安全に味の素ナショナルトレーニングセンター(NTC)陸上トレーニング場を利用するために、下記のような段階的な利用制限を設け徹底管理を行う。

段階	東京都 ロードマップ	利用対象者	他競技団体の 利用	施設利用人数	体調確認	移動	宿泊 (サクラダイニングのみの利用を含む)	ウェイトルーム利用 (陸上トレーニング場内)	研修室利用 (陸上トレーニング場内)	トレーナールーム利用 (陸上トレーニング場内)	更衣室利用 (陸上トレーニング場内)
<b>利用対象者を強化競技者と強化対象競技者に制限し、使用時間・人数の制限も行うことで、ごく少数での活動が感染リスクが低い中でできる範囲での施設利用と、徹底したソーシャルディスタンスが確実に保てる範囲での活動ができる。</b>											
第1段階	最低でも ステップ1 に移行済	①強化競技者 ②強化対象競技者	原則不可	09:00~12:00 <b>最大20名</b> まで 13:00~16:00 <b>最大20名</b> まで	JOC所定の体温記録用紙提出 (利用前2週間分) 2週間以内に問題がある場合 利用を認めない	公共交通機関の 利用を禁止	強化競技者・強化対象競技者のみ宿泊可 ※選手同士の部屋の移動は禁止 ※日帰り利用の選手のサクラダイニング 及び勝湯の利用禁止	<b>最大3名</b> まで 個人で使用する用具は他人と共有しない 換気扇を稼働させ、窓を開けて換気を十分に 行う。 器具を室外で使ってもよいが、東中に確認 をとり移動させること。	利用不可 荷物は外のベンチに2m以上あけて置く ドリンクはベンチにて保管	利用不可 治療器や必要品の取り出しについては 東中に報告し取り出す	利用不可
↓ ※基本的には東京都のロードマップに従うが、段階の移行には最低2週間の期限を設けるものとする。											
<b>新型コロナウイルス(COVID-19)の拡散されるまでの期間、専任コーチングディレクターにおけるトレーニング、スケジュールの管理ができる利用人数で、感染リスクを抑え安全に活動ができる範囲での施設利用ができる。</b>											
第2段階	最低でも ステップ2 に移行済	①強化競技者 ②強化対象競技者 ③JOC強化指定選手 + (利用対象者1名に対し) コーチ <b>又は</b> トレーナー1名のみ	原則不可 ※早朝や夜間の利用を除く	09:00~12:00 <b>最大40名</b> まで 13:00~16:00 <b>最大40名</b> まで	JOC所定の体温記録用紙提出 (利用前2週間分・コーチ又はトレーナー含む) 2週間以内に問題がある場合 利用を認めない	公共交通機関の 利用を極力控える 利用時は混雑する 時間帯を避ける	強化競技者・強化対象競技者 JOC強化指定選手 ※選手同士の部屋の移動は禁止 (利用対象者1名に対し) コーチ <b>又は</b> トレーナー1名	<b>最大5名</b> まで 個人で使用する用具は他人と共有しない。 器具を室外で使ってもよいが、東中に確認 をとり移動させること。	利用不可 荷物は外のベンチに2m以上あけて置く ドリンクはベンチにて保管	原則利用不可 ※トレーナーによるケアは屋外利用	原則利用不可 (利用の際は窓を開放し、 換気の徹底を行ったうえで 一度に3名まで)
↓											
<b>新型コロナウイルス(COVID-19)が鎮静化し、利用者が新たな活動様式と感染防止を最大限意識しながら、健康・安全に活動ができる。</b>											
第3段階	最低でも ステップ3 に移行済	強化競技者・強化対象競技者 JOC強化指定選手 + (利用対象者1名に対し) コーチ、トレーナー + 練習パートナー3名まで その他(車庫単位での合宿)	原則不可 ※利用予約人数と 他競技団体の希望人数 から判断	09:00~17:00 人数制限なし	JOC所定の体温記録用紙提出 利用前2週間分・コーチ又はトレーナー含む) 2週間以内に問題がある場合 利用を認めない	公共交通機関の 利用をする場合は 十分注意する	通常の利用ルールを適用	他人との距離を保てる人数での利用 個人で使用する器具は他人と共有しない	十分な換気状態での利用 長時間滞在を避ける 一度に15人以上の空間を作らない	1組( <b>最大2名</b> )利用のみ	利用はなるべく避け、 少数での利用 (利用の際は窓を開放し、 換気の徹底を行う)

#### 申し込みについて

- ①上記利用対象者で利用を希望するものは、利用希望日3日前の18時までに申請。(提出先:ntc@jaaf.or.jp)  
※申し込み締め切りまでに利用可能人数上限を超えた場合は、上記利用対象者の丸数字の優先順位上位者を優先する。
- ②利用希望日の2日前までに、NTC担当専任コーチ(東中)から申請者に利用可否の連絡

#### 陸上トレーニング場利用後・日常生活時の対応事項

- NTC利用後2週間以内に発熱など体調不良になった場合は、直ちにNTC専任コーチングディレクター東中に報告する。
- NTCでの活動の様子をSNSなどの発信を禁止する。
- 厚生労働省が発表する新型コロナウイルス感染症に関する情報を、日常から確認すること。
- 厚生労働省が発表した「新しい生活様式」を意識した行動を心がけること。

#### NTCへの移動の際の留意点

- 滞在先出発前の検温の実施。  
(37.0度以上の場合入館不可の目安とするが、平素の体温も考慮する。※平素を超える発熱の場合は利用不可とする)
- 滞在先からNTCまでの移動中は、必ずマスクを着用すること。
- ソーシャルディスタンスを保ち、混雑時の移動を極力避けること。

#### 陸上トレーニング場入館時の必須対応事項

- 指定の体温記録用紙(利用日から2週間前までの検温記録、行動記録等)の提出すること。(入館までに紙又はメール送信)
- 検温は、朝・夜の2度行うこと。
- 入館時に検温の実施(37.0度以上の場合入館不可の目安とするが、平素の体温も考慮する。※平素を超える発熱の場合は利用不可とする)
- トレーニング場入口での手指のアルコール消毒をすること。

#### 陸上トレーニング場利用中の留意点

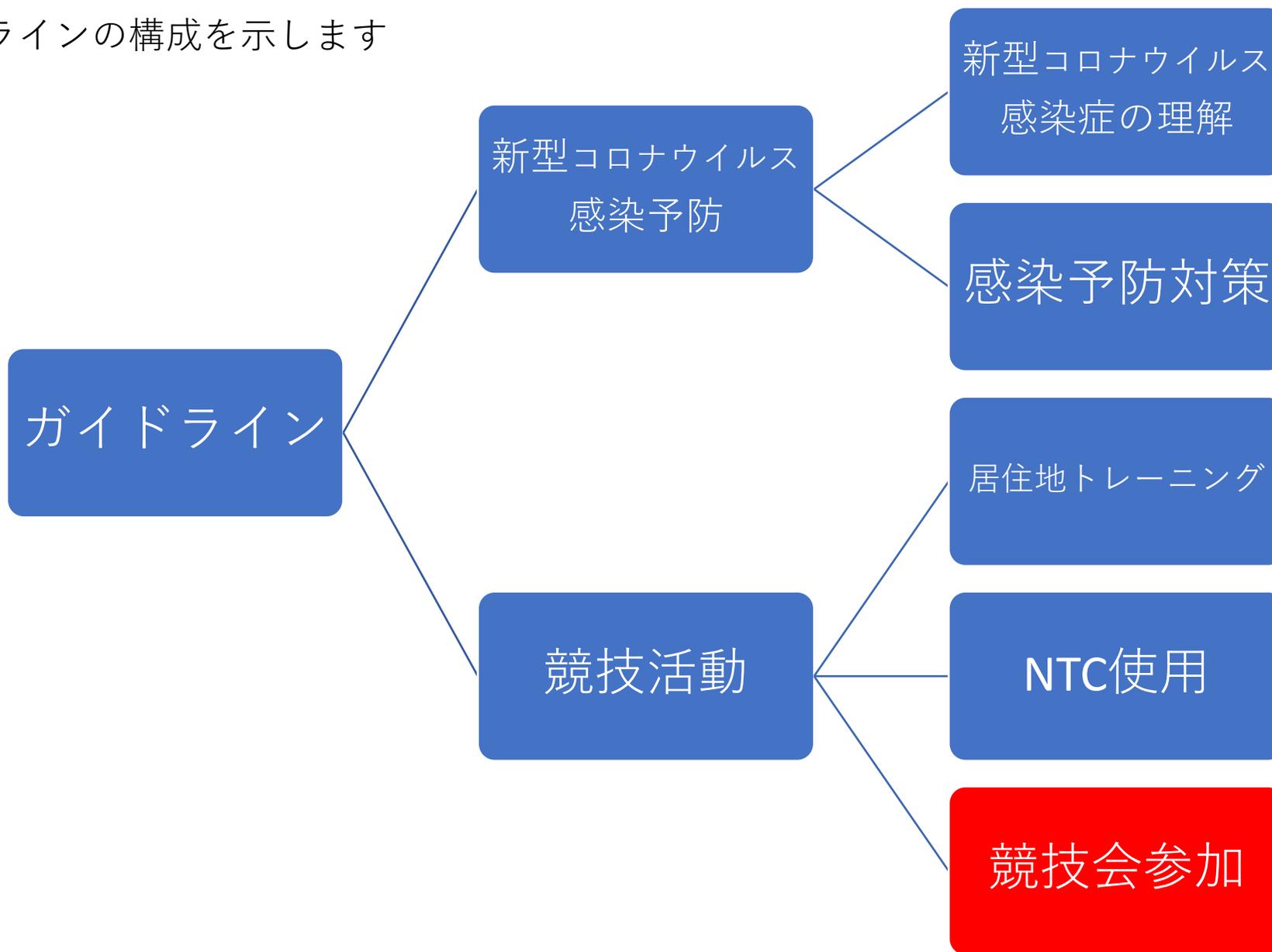
- 運動を行っていない時は、必ず各自で準備したマスクを着用すること。
- トレーニング中の、不要な私語は慎むこと。
- 大きな声を出すことは避けること。
- 飲み物、タオル等の他人との共有禁止。※ドリンクの冷却についても個人が準備・管理を行うようにする。
- 集団での練習を避け、他人との距離を保つこと。
- 頻りに手洗い・手指のアルコール消毒を行うこと。
- ウェイト器具の利用後は、頻度アルコール消毒を必ず行うこと。
- 運動中に、唾や痰を吐くことは極力行わないこと。
- トイレ内の温風乾燥機は使用不可とする。しっかりと泡立てて手洗いをし、マイタオル又はトイレ内にあるペーパータオルを使用すること。
- 汗を拭いたウェットティッシュ・タオルは自宅まで持ち帰ること。
- ゴミについては、ビニール袋に入れて各自が持ち帰るようにする。(ビニール袋については、NTCで準備)
- 取材については、日本代表の公開練習等に対しては、NTCのルールに従う。
- 個別取材で陸上トレーニング場を使用することは第3段階まで不可とする。
- その他、ここに記載されていない事項についても専任コーチングディレクターの指示のもと安全に使用すること。

#### 陸上トレーニング場管理者の対応事項

- 政府や、東京都が定める緩和措置のステップ、NTC本体の施設利用に関する措置に準じて、陸上トレーニング場の利用制限の段階を変更する。
- 利用制限の段階については本連盟HPにて公表する。
- 手洗い、消毒等の感染防止に関するインフォメーションの掲示を徹底する。
- アルコール消毒液を準備複数箇所に配置する。(トレーニング場入口、ウェイト場、メインストレート部分、製氷機横)
- ※利用者は使用後各自で消毒を行う。午前と午後の間、午後の使用時間終了後は専任コーチングディレクターが実施する。
- 準備としてマスクを準備する(原則利用者個人の利用分は、利用者自身に準備させる)
- トイレ内の温風乾燥機は使用不可とし、ペーパータオルを設置する。
- 諸室利用時の換気を徹底する。(最低でも1時間に5~10分程度)
- ドアノブへの接触を避けるために、ドアスタッパなどを使用する。

# ガイドラインの構成

本ガイドラインの構成を示します



# 競技会参加

後日更新

# お問い合わせ

本ガイドラインについてのお問い合わせは下記までお願いいたします。

一般社団法人日本日本パラ陸上競技連盟

電子メールアドレス：[japan-jimukyoku1@jaafd.org](mailto:japan-jimukyoku1@jaafd.org)