

合宿におけるガイドンス（第1版）

2020年7月1日

日本パラ陸上競技連盟強化委員会

はじめに

本ガイドンスは、新型コロナウイルス感染予防対策を講じながら当連盟強化委員会の合宿等を運営するための指標とするものです。選手やスタッフは強化合宿等に参加する際に遵守してください。なお、必要に応じて内容は改定いたします。

1. コーチングスタッフ（トレーナー含む）の留意点

責任者は、チームの活動にあたって感染予防措置に関する方針を定め、参加メンバーに周知徹底すること。また、活動地域の感染状況や段階的解除方針の変更に、柔軟に対応できる計画を策定すること。

参加者に感染者が出た場合は、責任者が対象者の状況を正しく把握し、対応すること。

参加メンバーに感染の疑いがある場合は、かかりつけ医または医事委員会と帰国者・接触者相談センターに電話で相談すること。

[新型コロナウイルスに関する帰国者・接触者相談センター](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-ki_kokusyasessyokusya.html)

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

1) 活動計画の作成

責任者は下記の項目を参考に活動方針を定める。緊急事態宣言下での活動レベルは個人差が大きいため、それぞれの状態を十分に把握した上で、個人差を考慮した段階的活動再開の活動計画の作成と選手への周知をお願いしたい。

【項目例】

①体調管理

所属するメンバーの体調を把握し、感染の可能性があると考えられる症状が出た場合に感染拡大のリスクを最小限にする。7月1日以降、体調に関する下記項目について健康チェック表と健康アプリを活用し、日々の記録を行い、感染又は濃厚接触到に該当する状況にな

った場合は、感染経路の特定のために、異常を感じた日からさかのぼり 2 週間前までの状況を分析し、検温・体調・行動記録・濃厚接触者の提出を求められた場合に即時に提出できるような体制を整える。

- 検温（朝夕 1 日 2 回）
- 体調（喉が痛い、咳が出るなどの自覚症状）
- 行動記録（訪問場所と時間）
- 濃厚接触者（感染者が症状を発症した 2 日以内に、マスクなしで 1 メートル以内かつ 15 分以上の会話があった者）の氏名・人数等

体調・行動記録のデータは、最低でも 1 ヶ月間は各自で保管するように指示する。

また、2020 年 6 月 19 日に厚生労働省からリリースされた新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCOA : COVID-19 Contact-Confirming Application）の使用も推奨する。

なお、発熱、体調不良の症状があるものについては、活動への参加を認めない。

②衛生管理

- 各活動拠点（エリア）での手洗い・手指の消毒・利用器具の消毒を徹底する
- マスク・手指消毒剤の準備（個人で準備できなかった場合に備える）
- 練習および外出からの帰宅後は、ただちにシャワーを浴びて更衣し、清潔につとめる。
着替えた物はビニール袋に入れ、持ち帰り適切に洗濯する。合宿時には、適切に洗濯できるところで対処する。

③トレーニング計画

トレーニングの実施にあたっては、感染リスクを最小限にコントロールできるように、それぞれの活動拠点、活動人数によりグループ分けをし、「3つの密(密閉・密集・密接)」を避けるために同じ時間であっても場所を変えたり、同じ場所であっても時間を変えるなど工夫する。

緊急事態宣言発令中の活動自粛によるトレーニング不足が懸念され、基礎的な体力の低下には個人差が生じている。体力が低下している中で、性急に目先の大会に向けて逆算したトレーニングを組むと故障に繋がるため、トレーニングの回数・時間・強度については個人差を考慮し、競技会の出場計画や段階的なトレーニング計画を立案する。必要に応じて、HPSC や JPC 各種医科学情報サポート支援を活用する。

④ 宿舎利用

合宿時に利用する宿舎は他の団体や一般の利用者もいることから、居住地の空間とは大きく異なり、クラスターが発生しないように十分に注意すること。また合宿管理者は宿舎の感染予防対策について事前に参加者へ伝達し、参加者は十分に理解しておくこと。

- 合宿時の使用する部屋はシングルでの使用が望ましい。2名以上で使用する場合室内でソーシャルディスタンスが確実に確保できることを合宿管理者が事前に調整すること。また、適時、換気を行うこと。
- 宿舎内の公共スペースを使用する場合は、かならずマスクを着用し、大声は出さないこと。使用後には手指消毒につとめること。
- 室内のコップや湯飲みは共用しないこと。
- 練習および外出からの帰宅後は、ただちにシャワーを浴びて更衣し、清潔につとめる。着替えた物はビニール袋に入れ、適切に洗濯する。合宿時には、適切に洗濯できるところで対処する。

⑤ 食環境

- 食事はビュッフェ方式よりセットメニュー方式となるように合宿管理者が事前に調整すること。
- 仕出し等を利用する場合は、食事内容を事前に把握し、納品時間、保管の場所と気温、喫食時間などの管理を行い衛生面に配慮する。参考ページ（厚生労働省：<https://www.mhlw.go.jp/content/11130500/000628784.pdf>）
- 外食を利用する場合は、事前に飲食店の情報（店内消毒、換気、座席の距離、混雑時間）を確認する。参考ページ（食創造都市 大阪推進機構：<https://www.ora.or.jp/wp-content/uploads/2020/06/slide68.pdf>）
- 食事時の3つの密(密閉・密集・密接)を避けるため、外食や食堂を利用する場合は、喫食時間をずらすといった少人数での移動や喫食、横並びに着席するといった配慮を行う。

2) 練習拠点利用時の留意点

飛沫感染、接触感染のリスクを最小限に抑えるために、下記の点に留意し活動を行う。

① 屋外

- 運動を行っていないときは、各自で準備したマスクを着用する。
- トレーニング中の、不要な私語や大声での会話は控える。
- 身体接触を避ける。
- 飲み物、タオル等は他人と共有しない。
- ソーシャルディスタンスを保てない集団での練習は極力避ける。
- 頻繁に手洗い・手指の消毒を行う。
- 運動中に、唾や痰を吐くことは極力行わない。
- ゴミ（汗を拭いたウェットティッシュ・タオルなど）については、ビニール袋に入れ、原則として各自で自宅まで持ち帰る。合宿時には、処分できる場所があれば適切に処理する。
- 感染リスクが高い箇所・用器具の清掃・消毒を頻繁に行う。
- スターティングブロック・投てき物・バトン、跳躍種目種のマットなどの用器具の共用は可能だが、感染の媒体となりうる共用器具に触れた手で、不用意に顔を触らぬように注意し、トレーニング終了後は手洗い・洗顔を実施する。
- 競技用車いす（投てき台含む）や義肢等も練習前後にアルコールで消毒する。

②トイレ

- しっかりと石鹸を泡立てて手洗い（30秒以上）を行う。
- 各自で用意したタオル又は使い捨てのペーパータオルを使用する。
- 備え付けの温風乾燥機は使用しない。

③クラブハウス、部室、更衣室、シャワールーム等

- 室内ではソーシャルディスタンスを保ち、会話は最小限に留める。
- シャワー利用時以外の室内滞在時は、マスクの着用を心がける。
- 更衣室では速やかに着替えて滞在時間は、最小限に留める。
- 共同でのシャワーの利用は極力避け、使用する場合も入れ替えで利用し、密集しないようにする。
- 長時間の室内ミーティングを避け、屋外又はオンラインでのミーティングやSNSを活用した情報共有を図る。室内ミーティングを行う場合も、室内の換気につとめ、ソーシャルディスタンスを確保しながら、マスクを着用し短時間で実施する。

④ ウェイトトレーニング場

- ソーシャルディスタンスを確保できる人数で利用する。
- 大きな声を出すことは避ける。
- ウェイト器具の利用後は、消毒を行う。
- 個人で使用する用具（トレーニングベルトなど）は、他人と共有しない。
- 定期的に窓やドアを開けて換気を十分に行う。

⑤ 公園、公道など

- 公園・公道での練習においては3つの密（密閉、密集、密接）のいずれかに該当する場所は避けつつ、混雑していない時間・場所で行い、周囲の人となるべく距離を取るよう心がけること。
- マスクの着用については、状況によって判断する。ただし、着替えなど運動を行っていない時間はマスクを着用する。マスクを着用して運動を行った場合、体温を下げにくくなり熱中症を引き起こす恐れもあるため、息苦しさを感じた場合はマスクを外して休憩をとるなど無理をしない。

3) 合宿中の参加者（ガイドランナー等の競技支援者含む）に体調不良者（風邪症状）が出た場合の対応

- 事前に、最寄りの保健所や医療機関に相談・受診できるよう準備しておく。
- 参加者が明らかな風邪症状（発熱、倦怠感、咽頭症状など）、体調不良が認められた場合、練習参加は見合わせ、他者への感染防止の対応のうえ、自室または適切な環境下で静養とする。症状の改善がない、または増悪が見られる場合は帰国者・接触者相談センターに電話で相談する。

[新型コロナウイルスに関する帰国者・接触者相談センター](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）](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html)

- 合宿運営責任者または帯同トレーナーは時間推移に合わせて状況を確認し、数時間後に症状の改善がない、または増悪が見られる場合は以後の対応を医師に相談する。

※ 相談は体調不良者の「かかりつけ医」とするが、「かかりつけ医」不在の場合は日本パラ陸連医事委員会に連絡し指示を受ける。

- 体調不良者が、出発地または自宅等に戻るために必要に応じ、移動方法を確認する。

4) 参加メンバーに感染の疑い、PCR 検査で陽性反応が出た場合の対応

クラスターの発生を防ぐために下記を参考とし対応を取ること。責任者は、居住する地域、所属する学校、企業、団体で定められた対応を事前に確認し、発生後速やかに行動に移せるように所属するメンバーに対応方法を共有すること。

①37.0℃以上又は平素の体温より高熱な状態が3日続く、新型コロナウイルス感染の疑いがある、又は感染者と濃厚接触した可能性がある場合

- 居住地の相談窓口や、帰国者・接触者相談センターに電話で相談させる

[新型コロナウイルスに関する帰国者・接触者相談センター](#)

(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html)

- 対象者のその日から2週間前までの体調・行動記録のデータを入手する。
- 対象者と2週間以内に濃厚接触の可能性があるメンバーに対して、隔離措置を検討する。

②PCR 検査で陽性反応が出た場合

- 対象者のその日から2週間前までの体調・行動記録のデータを入手する。
- 対象者と2週間以内に濃厚接触の可能性があるメンバーに対して、隔離措置をとる。
- 対象者が2週間以内に競技会に参加した場合は、競技会の主催者に報告する。
- 対象者が2週間以内に利用した施設管理者に、対象者が利用した日時、場所を報告する。
- 今後の活動計画及び対策の見直し。
- 日本パラ陸連強化委員会および医事委員会、日本パラ陸連事務局へ報告する。

2. 競技者および競技支援者（ガイドランナーおよびコーラー含む）の注意点

1) 練習拠点利用時の留意点

- ガイドランナーと競技者はお互いに健康であることを前提に練習すること。どちらかに風邪症状が認められた場合、練習は中止すること。
- コーラーは2m以内に他者がいないことを確認し、ソーシャルディスタンスに注意してコールすること。
- 飛沫感染、接触感染のリスクを最小限に抑えるために、下記の点に留意し活動する。

①屋外

- 運動を行っていないときは、マスクを着用する。
- トレーニング中の、不要な私語や大声での会話は控える。
- 身体接触を避ける。
- 飲み物、タオル等は他人と共有しない。
- ソーシャルディスタンスを保てない集団での練習は極力避ける。
- 頻繁に手洗い・手指の消毒を行う。
- 運動中に、唾や痰を吐くことは極力行わない。
- ゴミ（汗を拭いたウェットティッシュ・タオルなど）については、ビニール袋に入れ、原則として各自で自宅まで持ち帰る。合宿時には、処分できる場所があれば適切に処理する。
- 感染リスクが高い箇所・用器具の清掃・消毒を頻繁に行う。
- スターティングブロック・投てき物・バトン、跳躍種目のマットなどの用器具の共用は可能であるが、感染の媒体となりうる共用器具に触れた手で、不用意に顔を触らぬように注意し、トレーニング終了後は手洗い・洗顔を実施する。

②トイレ

- しっかりと石鹸を泡立てて手洗い（30秒以上）を行う。
- 各自で用意したタオル又は使い捨てのペーパータオルを使用する。
- 備え付けの温風乾燥機は使用しない。

③クラブハウス、部室、更衣室、シャワールーム等

- 室内ではソーシャルディスタンスを保ち、会話は最小限に留める。

- シャワー利用時以外の室内滞在時は、マスクの着用を心がける。
- 更衣室では速やかに着替えて滞在時間は、最小限に留める。
- 共同でのシャワーの利用は避け、使用する場合は入れ替えて利用し、密集しないようにする。
- 長時間の室内ミーティングを避け、屋外又はオンラインでのミーティングや SNS を活用した情報共有を図る。室内ミーティングを行う場合も、室内の換気につとめ、ソーシャルディスタンスを確保しながら、マスクを着用し短時間で実施する。

④ ウェイトトレーニング場

- ソーシャルディスタンスを確保できる人数で利用する。
- 大きな声を出すことを避ける。
- トレーニング器具の利用後は消毒する。
- 個人で使用する用具（トレーニングベルトなど）は、他人と共有しない。
- 定期的に窓やドアを開けて換気を十分に行う。

⑤ 公園、公道など

- 公園・公道での練習においては3つの密（密閉、密集、密接）のいずれかに該当する場所は避けつつ、混雑していない時間・場所で行い、周囲の人となるべく距離を取るよう心がける。
- マスクの着用については、状況によって判断する。ただし、着替えなど運動を行っていない時間はマスクを着用する。マスクを着用して運動を行った場合、体温を下げにくくなり熱中症を引き起こす恐れもあるため、息苦しさを感じた場合はマスクを外して休憩をとるなど無理をしない。
- 「1.2）練習拠点利用時の留意点（3 ページ）」で定められた項目を守る。

2) 生活全般における留意点

- 厚生労働省が定める「新しい生活様式」に基づく行動を心がける。
- 手指の消毒、マスク着用、発熱・体調不良時は外出を避ける。
- 新型コロナウイルスに感染した可能性がある場合の、居住地での対応の流れを把握しておく。
- 健康チェック表を毎日記録し、合宿時も携行し記録する。特に、合宿前後 2 週間の健康

状況については十分に注意すること。また健康アプリの併用も奨励する。

- 部屋の換気に十分つとめること。エアコンディショナーだけでは部屋の換気ははかれない。
- 練習および外出からの帰宅後は、ただちにシャワーを浴びて更衣し、清潔につとめる。着替えた物は適切に洗濯する。合宿時には、適切に洗濯できるところで対処する。

- 睡眠時間は十分に確保すること

3. 合宿会場への移動について

- 1) 個人用の体温計、手指消毒剤や使い捨てウェットティッシュを携行する。
- 2) 滞在先出発前に検温を実施し、37.0℃以上の場合、合宿運営責任者に連絡の上、合宿参加を見合わせる。ただし平素の体温も考慮する。
- 3) 移動中は、マスクを着用し、定期的に手指および生活用車いすのハンドリムやブレーキ、義肢や装具を消毒すること。
- 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。
- 5) 大人数での移動は極力避け、少人数グループに別れた移動を推奨する。
- 6) 移動中に体調不良になった場合は、ただちに合宿運営責任者に連絡し、自宅にもどり静養につとめる。