

# カーナー活動再開ガイドライン

(公社)日本カーナー連盟

## 1. Phase(段階) について

トレーニングを再開するにあたり、基本的に考慮すべき項目として、COVID-19 の感染拡大状況に伴う警戒レベル (Alert Level) とトレーニングの段階 (Phase) を区別する必要があります。Alert Level は3 段階とし、これに沿って、トレーニングのPhase を、以下の5 段階としました。

<b>A：緊急事態宣言（特定地域指定）が出されている時期</b>	Phase1は原則2週間程度
Phase1：個人でのトレーニングの時期 ホームエクササイズや屋外のジョギング等、但し水上についての個人活動はその地域の状況により一部可能。	
<b>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</b>	Phase2,3は原則2週間程度 Phase4は原則1週間程度
Phase2：個別でのトレーニングの時期 屋内外のトレーニング施設の個別利用は可能、ただし共用の設備や機器の使用は原則的に不可	
Phase3：10人以内でのトレーニングの時期（社会的距離の確保） 共用の施設や設備などを使用したトレーニングで、選手同士が接触するトレーニング及び行動は原則的に不可	
Phase4：Phase3をクリアした複数人でのトレーニング開始の時期 選手同士の接触を伴うトレーニングを実施し始めることが可能	
<b>C：新しい生活様式を踏まえた通常状態</b>	
Phase5：通常のトレーニング時期	

※感染の可能性が無い場合、次のPhaseに進む。

(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、医師・コーチと相談する。

※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。

## 2. トレーニング再開に向けた準備

### a) 日常生活

日常生活では中性洗剤（石鹼）による手指の洗浄、もしくはアルコール消毒をこまめに行い、外出時はマスクを装着し、前後、左右で身体的距離（2m）を保ち、公共の交通機関の利用は出来る限り避けましょう。また、3密を回避し（密集、密接、密閉）、対面での食事は避け、持ち帰りや、デリバリーでの食事をうまく活用して食事内容を整えてください。これら日常生活における感染予防の留意点は、厚生労働省の「新型コロナウイルス感染症対策専門家会議 新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言（令和2年5月14日）」を参照してください。

### b) トレーニングを行う環境

#### ① ロッカールーム、更衣、シャワー

基本的に練習前の更衣は自宅で済ませ、練習後の更衣室での着替えは複数名の同時使用を避け、短時間で済ませるようにしましょう。またシャワーは自宅で使うようにしましょう。ウェットティッシュやあらかじめ濡らしたタオルを持参し、それらを利用すると帰宅時の不快感が軽減します。汗を拭いたウェットティッシュやタオルは自宅まで持ち帰りましょう。

#### ② 衛生管理

屋内でトレーニングを行う場合には徹底して換気を行います。使用後のトレーニング機器は、消毒剤（0.05%次亜塩素酸ナトリウム、77%~82%程度のアルコールが望ましい）を用いて消毒します。選手、スタッフが触れた共用部分は、使用後その都度消毒が基本となります。

#### ③ スタッフ

まずは極力公共交通機関を利用せず最少人数とします。その後感染拡大状況に応じて、現場スタッフを増やしていくことが大切です。選手同士、選手とスタッフ同士の間隔も2m程度空ける様に工夫します。指導の仕方については、まずはほぼ口頭での指示、アドバイスにとどめてケアなど選手との接触を極力避けるようにします。感染拡大状況に応じて、選手との接触も開始していきます。選手と接触したらその都度手洗いを徹底します。

### c) トレーニング再開における注意事項

#### ① フィジカル面における注意事項

デイトレーニング（トレーニングの中断）により、これまでトレーニングによって向上した能力は低下してしまいます。活動量の低下に伴う脂肪量の増大、デイトレーニングに伴う筋量の減少、心肺機能の低下や筋力の低下などが生じます。

自粛中のトレーニング環境は通常の練習環境と異なり、また選手によって自粛中のトレーニング環境が大きく異なることから、体力的な適応だけでなく、環境への適応も考慮しなければなりません。特に5月から7月にかけては気温が上昇してくる時期です。リトレーニング期には熱中症などの重篤なリスクが増大します。したがって、期分けしたトレーニング負荷の調節だけでなく、暑熱順化等の環境変化への対策をする必要があります。暑熱対策については、HPSC 臨時特設サイトで公開している「トレーニング再開時の暑熱対

策」を参照してください。

筋や腱も不活動に順応してしまい、柔軟性や可動性も低下しているため、ケガのリスクが高くなります。また高強度・長時間の運動により、免疫機能が一時的に低下することが知られています。新型コロナウイルスに対する免疫応答は現在研究が進められている段階で不明な点が多々ありますが、これまでの風邪対策の知見を参考にすると、激しい運動による免疫機能の低下は可能な限り避ける、もしくは低下後の免疫機能の回復を促進させることが重要です。このような感染対策法については、HPSC 臨時特設サイトで公開している「免疫コンディショニングガイド」を参照してください。

上記を踏まえ、競技復帰に向けた身体の適応を促し、安全に競技復帰するため以下の点を意識しましょう。

- 体力の低下度合いは個々で大きく異なるため、個人差を考慮しましょう。
- 段階的にトレーニング負荷を高めていきましょう。
- 意識的にリカバリー（休息日、長い休息时间）を長くとりましょう。
- 新しい活動は徐々に取り入れましょう。
- ウォーミングアップの時間を確保しましょう。
- プライオメトリクスや急激な負荷を伴うものは特に徐々に回数を増やしましょう

## ② メンタル面における注意事項

- 本格的な練習・トレーニングを再びスタートできることで、高いモチベーションや意気込みをもっていらっしやると思います。そのような時は、気持ちだけが先走り、身体が思うようについていけないということが考えられ、ケガにつながる可能性があります。最初は、焦らず、無理をせず、少しずつ行いましょう。
- 久しぶりにチームメイトに会い、練習・トレーニングを一緒に行うことは、とてもうれしいことだと思います。しかし、活動自粛期間中は、それぞれの活動量や質が違います。自粛中にできたこと／できなかったことには個人差がありますので、周りを見て焦ることは禁物です。他の人と比較するのは止め、自分のペースで行いましょう。
- チームメイトや指導者を見るとやる気にみなぎっていますが、自分は「それほど気持ちが盛り上がっていない…」、「どうもやる気がでない…」ということがあるかもしれません。そのような時に、無理に行うと、ケガにつながる可能性があります。気持ちに変化を感じた時には、遠慮なくJISS 心理グループに相談してください（連絡先：mental@jpnssport.go.jp）。守秘義務は遵守いたします。

## ③ 栄養面における注意事項

トレーニングの実施にあたって栄養面では、当日の実施前に「食事を済ませ、水分補給を行うこと」「補食（必要に応じて）の準備」「水分補給の準備」ができているか確認してください。また、トレーニング実施後には、身体に疲れを残さないため、リカバリーできるよう食事内容を意識して下さい。また、HPSC 臨時特設サイトで公開している「自宅待機中のコンディショニングに役立つ栄養情報～抗酸化成分を活かしたコンディショニング～」には、活動再開後のコンディショニングについて役立つ情報を掲載していますので、そちらも参考にしてください。

### 3. 施設利用に伴う注意事項

- ・施設を利用できる者は、過去2週間の体温が確認できている者で、医師の診断で健康状態に問題がないと認められる者に限定する。
- ・施設滞在中は、検温と健康状態のチェックを欠かさないこととする。
- ・施設滞在中は常に本連盟の「利用責任者(強化担当責任者)」を配置し、連絡体制を含めて万全の対応を取る。
- ・施設利用時間の配分を図り、同時に使用する人数を10名以下とする。
- ・施設利用中は、水上、陸上のいずれの活動においても、常時社会的距離を保持することとする。
- ・施設までの交通手段には、公的交通機関を利用しないこととする。
- ・利用者に体調不調などが見られた場合には、速やかに活動を中断し、利用者全員の体調観察を行い、医療機関、保健所と速やかに連絡が取れるようにする。
- ・施設の所有者と連絡体制を構築するとともに、スポーツ庁および各行政機関の指導に従うこととする。
- ・その他、感染防止に求められる各種の対応、必要な方策を取ることとする。

なお、本ガイドラインはトップレベル向けに作成してありますので、一般には該当する項目を参照してください。