

# 部活動・クラブ活動再開における 段階的運動実施計画に関するガイドライン

## 部活動・クラブ活動再開にむけての共通注意事項



## 段階的な運動実施計画の一例

項目/期間	再開1週目	2週目	3週目	4週目	5週目以降
目的	練習再開準備期 (運動開始の準備期)	練習導入期 (基礎体力・技術再構築)	練習再開期 (基礎体力・技術向上)	試合準備期 (専門体力・技術再構築)	試合期 (専門体力・技術向上)
運動量	自粛前の50%	自粛前の70%	自粛前の80%	自粛前の90%	制限なし
運動強度	低強度	低～中強度	中強度		制限なし
運動頻度	週3日以内	週4日以内 *土日含む	週5日以内 *土日含む	週5日以内 *土日含む	制限なし

## 運動量目安の算出方法

運動強度 × 運動時間 = 運動量

自覚的運動強度		心拍数目安 (拍/分)
高強度	10 非常にきつい	200
	9	190
	8	180
中強度	7 かなりきつい	170
	6	160
	5 きつい	150
低強度	4 ややきつい	140
	3 楽である	110
	2 弱い	100
	1 かなり弱い	80
0	何も感じない	60

各運動 (分)

各運動 (分)

各運動 (分)

各運動 (分)

運動量

## 運動量計算の例

### 自粛前部活動の運動量

ジョギング“運動強度 2” × 30分 = 60  
 基礎練習“運動強度 4” × 20分 = 80  
 専門練習“運動強度 4” × 20分 = 80  
 筋トレ “運動強度 7” × 20分 = 140

1日の運動量 = 360

### 活動再開1週目 (50%運動量)

ジョギング“運動強度 3” × 20分 = 60  
 基礎練習“運動強度 3” × 40分 = 120

1日の運動量 = 180

\*個人内の変化をみるもので、個人間を比較するものではありません

\*本資料はあくまで2020年5月25日時点で公表されている知見に基づいています。  
 \*医師やアスレティックトレーナーと相談し、流行状況に合わせて適宜適用してください。  
 \*本資料はスポーツ医学的観点からの提言です。各組織の実情に合わせて適宜運用してください。