

新型コロナウイルス感染症対策

トライアスロンチーム TRASOL 活動再開ガイドライン

代表 武友潤

新型コロナウイルスの感染拡大と政府による非常事態宣言の発令によって、スポーツ活動は屋外、屋内施設を使用して集団により活動することの自粛を余儀なくされてきた。今回の新型コロナウイルス感染症の状況は随時変化していくことが想定されるため、スポーツ活動を含めた活動制限や行動自粛は、その程度に応じて段階的に解除される必要がある。トライアスロンチーム TRASOL としてのチーム練習・活動再開の指針となるガイドラインを作成する。

「緊急事態宣言の解除に伴う福岡県の対応」、公益社団法人日本トライアスロン連合・岩城会長メッセージ「トライアスロンを愛するファミリーの皆様へ」、公益財団法人日本スポーツ協会（JSPO）「スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」の掲載事項を参考にした。

●再開ガイドラインの考え方

基本的な考え方として、感染拡大状況に伴う警戒レベルとトレーニングの段階（フェーズ）を区別して表す。

・警戒レベル

- A：緊急事態宣言（特定地域指定）が出されている時期（フェーズ1）
- 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（フェーズ2～3）
- C：新しい生活様式を踏まえた通常状態（フェーズ4）

・トレーニングの段階

- フェーズ1：自宅トレーニングや屋外のジョギング等の個人トレーニングの時期
- フェーズ2：屋外で、感染防止に配慮したトレーニングの時期
(共用の設備や機器を使用しない)
- フェーズ3：共用の施設や設備を使用し、感染防止に配慮したトレーニングの時期
- フェーズ4：通常のトレーニングの時期

*各フェーズから次のフェーズへの移行は、各月1日・15日を目安に判断する。

●再開時のトレーニングおよびその周辺環境における留意事項

基本的な考え方として、福岡県・北九州市の自治体の方針に従うこととする。

- ・共用の施設（陸上競技場・プール等）を利用する場合は、当該施設の使用規則等を優先させる。
- ・以下の事項に該当する場合は、自主的に参加を見合わせること。
 - ① 体調がよくない場合（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合

- ② 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- ③ 過去 14 日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

- ・マスクを持参すること（着替え時等のスポーツを行っていない際や会話をする際にはマスクを着用すること。）
- ・こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施すること。
- ・他の参加者、スタッフ等との距離（できるだけ2m以上）を確保すること。（怪我人の誘導や介助を行う場合を除く。）
- ・練習中は出来る限り、大きな声で会話・応援等をしない。
- ・起床時に検温を実施し、発熱時はトレーニングを実施せず医療機関に相談すること。
- ・極力三密の環境を回避し、対面での食事は避けること。
- ・トレーニング後は速やかに解散し、コンビニなどに集団で買い物に行かないこと。
- ・フェーズ1～3においては、その活動時期において多少のスタミナ・パワー低下を想定し、適正な量・負荷のトレーニングを行うこと。
- ・つばを吐かず、使用後のティッシュなどを活動場所に廃棄せず持ち帰ること。
- ・感染防止のために主催者が決めたその他の措置の遵守、主催者の指示に従うこと。
- ・チーム関係者に感染者や濃厚接触者が出た場合は、すべての活動を休止する。
- ・練習参加後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、チーム代表に速やかに報告すること。

●各フェーズでの活動再開の内容

フェーズ1：リモートレッスンのみ

フェーズ2：屋外練習(バイクノンドラフティング・ラン・屋外陸トレ)を再開
リモートレッスンも実施

フェーズ3：スイム練習も含め再開、留意事項を踏まえたトレーニング内容
リモートレッスンも実施(曜日・時間は変更)

フェーズ4：新しい生活様式を踏まえた強化トレーニング内容
リモートレッスンも実施(曜日・時間は変更)

※本ガイドラインは、2020年5月27日時点で得られている知見等に基づき作成されています。今後の知見の集積及び各地域の感染状況を踏まえて、逐次見直すことがあり得ることに御留意をお願いします。