



JAPAN HIGH  
PERFORMANCE  
SPORT CENTER

# 今後の活動に向けた段階的準備の考え方

---

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）対策

**JAPAN SPORT**  
COUNCIL

2020. 05. 20

本内容の一部又は全部を無断で転載、複製等することは、法律で認められた場合を除き、権利侵害となるため著作権者の許諾が必要です。

# 背景と目的

新型コロナウイルスの感染拡大によって多くのアスリートが社会活動や競技大会参加、さらにはトレーニング活動の自粛を余儀なくされている。

世界保健機関（WHO）や国内行政機関による感染拡大阻止のための様々な対策と国民一人一人の努力によって、この感染症はいずれ終息を迎えることが期待されている。

ただし、従来の多くの感染症と同様、COVID-19の終息は極めて緩徐に進むことが予想され、スポーツ活動の再開は段階的なプロセスを経て実施することが望ましい。

国内外の医科学的な文献・資料等情報を基にアスリートを中心とした今後の活動に向けた段階的準備プログラムの方針を示し、関係組織（スポーツ庁等）と検討を継続していく。

※本内容については状況に応じて随時更新していきます。参考情報としてお取り扱いください。

# 本活動方針の対象

トップアスリートにおけるトレーニングの段階的準備（HPSC利用）

トップアスリートのトレーニング（一般施設）

一般アスリート（学校の部活動含む）のトレーニング

競技大会の開催

学校体育

市民スポーツ

# トレーニング再開（リトレーニング）に際し、求められる条件

1. 感染拡大リスクの排除
2. これまでの活動制限による影響の理解
3. リトレーニングの基礎知識
4. 各プロセスにおけるフィードバック、情報管理と共有（発信）

## ◎ 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）における今後の活動に向けた段階的準備

---

### 1. 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の概要

### 2. HPSCでのスポーツ活動に向けた準備

- a) 日常生活
- b) トレーニングを行う環境
- c) トレーニング再開（リトレーニング）前のチェック

ディトレーニング（トレーニング中断）による生体の反応

リトレーニング（トレーニング再開）

リトレーニングで起こり得るリスク

心肺機能について

筋骨格系について

リトレーニングに向けたチェックについて

体組成、メンタル、栄養等について

### 3. 段階的なスポーツ活動方針

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)
- ・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。