

トレーニング指導における 新型コロナウイルス感染症 対策マニュアル

2021年3月31日 初版

ハイパフォーマンススポーツセンター
国立スポーツ科学センター
コンディショニング課 トレーニング指導



ハイパフォーマンススポーツセンターでは、アスリートが安全にパフォーマンスの強化を図れるよう様々なCOVID-19に対する感染症対策を講じてきました。2月からは、アスリートやアスリートに直接関わるスタッフに対し、4-5日に1度の所定の検査を実施しながら、感染リスクの低減に努めています。このような頻度で検査の陰性を確認できていない場合は施設を利用できないといった非常に厳しい内容となっております。このような環境において、より実現可能で継続性の高いトレーニング指導現場における感染症対策の取組を紹介したいと思います。対策を講じた当初のころと比較すると主に以下のような無駄を省き、「うっかり忘れ」などを防止する対策を講じながら感染対策に取り組んでいます。

これまでに改めた内容

- ・ 利用人数の制限に伴う、必要機器の数量調節。
(マシンだけでなくプレートや小さなトレーニング小物など) →消毒対象の減
- ・ 新たに分かってきたCOVID-19の特徴から、消毒のタイミングや方法を見直してメンテナンスにおける効果的な作業手順の見直し。
- ・ 素材における消毒方法を分類・整理して、間違ったメンテナンスを防止する。
- ・ 複雑で多種多様な消毒方法を判りやすく判断できるメンテナンス表の整理。
- ・ 活動の導線を考慮した、その場で実施すべきガイドラインをPOPや消毒セットを配置して実施。

【健康管理について】

- 指導員の体調確認 **【体温記録表】** **【行動記録用紙】**
- 手洗い/消毒の徹底



- 施設入館時に、サーモグラフィーカメラにてスタッフ及び利用者の検温を実施
- 選手サポートの直前にアルコールによる手指消毒を実施
- 入館時、体調に関する問診を実施 **【利用者入館申請、スタッフ体調管理】**
- マスクの着用（必要に応じてフェイスガードやガウン等の感染予防措置の確認と準備）
- サポート中にトイレを利用しないで済むように準備

【施設管理について】

- 冷水器は、ボトル等に移し替えて利用する。（直接は不可）ボタン等に直接触れる前に、消毒を実施。（フットペダルを推奨）
- ジム内における食事は禁止
- 使用した器具・マットは、定期的な消毒・清掃を実施



【健康管理について】

指導員の体調確認 **[体温記録表]** **[行動記録用紙]**

→ 37.0以上の発熱・体調不良の場合は出勤を見送る 出勤による混雑時の公共交通機関を避け、時差出勤や自家用車・自転車による出勤

手洗い/消毒の徹底

施設入館時に、サーモグラフィーカメラにてスタッフ及び利用者の検温を実施

選手サポートの直前にアルコールによる手指消毒を実施

→サポート前までに付着している可能性のウイルスについて消毒

入館時、体調に関する問診を実施

[入館申請記録用紙 (①PCR追加/②団体用)]

→①発熱の有無、②2週間以内の渡航歴、③定期的検査の

確認 (HPSCでは、スタッフ及び利用者に対し、

4-5日おきに検査を行い陰性を確認しています。)

マスクの着用 (必要に応じてフェイスガードやガウン等の感染予防措置の確認と準備)

→"マスクを着用した際の飛沫量について、スーパーコンピューター「富岳」によるシミュレーションの結果によれば (一部は豊橋技術科学大学による実験データ)、①マスク着用者の吐き出し飛沫量は、マスクを着用していない時の飛沫量を100%とした場合、・不織布マスク着用者では20%・布マスク着用者では18-34%②マスク着用者の吸い込み飛沫量は、同様に・不織布マスク着用者では30%・布マスク着用者では55-65%このため、不織布マスクを推奨する。"

サポート中にトイレを利用しないで済むように準備

→ 自分自身が感染している場合のリスクを想定

【施設管理について】

冷水器は、ボトル等に移し替えて利用する。(直接は不可) ボタン等に直接触れる前に、消毒を実施 (フットペダルを推奨)

ジム内における食事は禁止

使用した器具・マットは、定期的な消毒・清掃を実施



- 空調設備の機能から算出した定員数の設定
- CO2モニターによる換気状況のモニタリング



- ジムエリアを含む、休憩室や受付エリアの常時換気を実施

→ (例) 複数のサーキュレーターを用いて空気の流れを作り、良好な循環を促す



□ 施設の利用状況を施設の入館前に確認できるよう表示

□ 人数制限を実施

トレーニング体育館, ハイパフォーマンス・ジム	
開館時間	
【トレ体】 月～土	9:00-20:00
日	9:00-18:00
【HPG】 平日	9:00-19:30
土日・祝	9:00-17:30
利用方法	
利用：個人・団体利用*	
時間：120分以内	
*団体でのご利用は20名以内に限ります。	
利用可能人数：トレ体～30人・HPG～30人	
<small>皆様安心してご利用していただけるようご理解ご協力の程宜しくお願い致します。</small>	
<small>HP JAPAN HIGH PERFORMANCE SPORT CENTER</small>	



□ 指導員と選手はマスクの着用を維持する（外す瞬間がある場合は、2m以内で15分を超える濃密な接触を避けるとともに周囲の利用者に対して配慮する。）会話の必要がある時は必ずマスクを着用する

□ 遮蔽物で囲まれたエリア（選手のマスク着用なしのエリア）では、医療用などの感染防止効果のあるマスクやフェイスガードだけでなく着用のうえ、測定データを確認するようにし、選手の前面に立たないよう2m以内で15分を超える濃密な接触を避けたソーシャルディスタンスを厳守する



→トッパアスリートのバイクなどによる高強度エネル

ギー供給系トレーニングに対応するため、エリアを限定してマスクの着用なしでトレーニングできるエリアを用意している。この領域では、通常のサージカルマスクでは、飛沫による吸い込みに対して防御できる効果が少ないため、スタッフ側は特別な装備で対応している。また、装備の無い状況ではくしゃみなどの飛沫は5mに届くとまで報告されていることから、呼吸の激しくなったマスクなしの選手の飛沫についても同様であるとして普段以上に距離を置いて対応している

- 選手の手指消毒を確認する
- 遮蔽エリアをマスクなしで使用した後はスタッフも必要な部分についてエリア内を消毒する

→通常の利用において、手や体が触れる部分を中心とする。



- 選手の体に触れる（身体機能のチェックやタッピングによるトレーニング部位の意識を高めるような行為等）…物理的な接触を控える。（どうしても必要と思われる接触（危険回避のための補助など）がある場合は、直ちにアルコール等による消毒を行う）消毒ができない衣類が触れた場合は、衣類を交換する（衣類の接触が想定される場合は、事前に交換できるガウンを準備しておく）
- トレーニング器具の利用後は器具を消毒する【**日常のメンテナンス**】

→消毒が困難な器具（ファブリックや革製品など）は、素材によってウイルスが残存できる時間を考慮しながら次の利用へと回す



- 利用者同士の接触に関して十分な監視を行う



- 利用者の消毒漏れがないよう配慮する
- 接触の有無にかかわらず、指導の最中は顔面（マスクを含む）に触れない（触れる必要がある場合は、前後で手指の消毒を行う）
- サポート中にトイレを利用する場合は、前後で手指の消毒を行う
- 大声での指導は控える

- サポート終了後はアルコールによる手指消毒を行う
- マスクなしの選手に対応した後は、フェイスガードや衣類の消毒または交換（交換後の衣類については表裏を逆さまに脱ぎ、ビニール袋に密閉保管したのち洗濯するなど適切に処理する）
- 手洗いの手順を遵守
 - ①流水でぬらす
 - ②ハンドソープを適量とり、泡立てる
 - ③両手の平、両手の甲を洗う
 - ④指の間を洗う。親指も忘れずに洗う
 - ⑤指先（爪の先）をこすり洗う
 - ⑥両手首を洗う
 - ⑦流水でよくすすぐ（目安として20秒程度）
 - ⑧ペーパータオルで水気をしっかりと拭き取る。

手指の消毒の手順を遵守

- ①適量のアルコールジェルを手のひらに取り、両手のひら全体によくすり込む
- ②両手の甲全体にもすり込む
- ③両手の指を組み指の間もしっかりと消毒液をすり込む
- ④片方の手でもう片方の親指を包み込み、両手の親指にもしっかりと消毒液をすり込む
- ⑤両手の手首にもしっかりと消毒液をすり込む

※ 消毒液は手指全体から手首に至るまで、満遍なく行きわたる量を使うこと