

# (公社) 日本ウエイトリフティング協会 COVID-19 対策

## トレーニング再開ガイドライン【全国版】

日本ウエイトリフティング協会では、新型コロナウイルス（COVID-19）の感染拡大を最大限に抑え、選手が安全に練習を実施できる環境の整備に向けて、下記のガイドラインを作成しました。関係各所は下記の記載事項に留意し、万全の状態でのトレーニングを実施するように努めてください。尚、トレーニングの実施に際しては、**実施する施設の利用規定が優先されます**ので、事前に必ず確認していただきますようお願いいたします。

また、これは全国に向けてのガイドラインですので各都道府県の行政の実状及び所管規定にあわせて実施してください。

記

### I. 緊急事態宣言下

#### a) 生活面

- ① 3密（密集、密閉、密接）を避けた生活を徹底してください。
- ② うがい、石鹸を用いた手洗いと**洗顔**、手指消毒（アルコール濃度 70%以上）の励行を徹底してください。
- ③ 体調の管理と行動記録：体温計測（1回／日以上）、体調、訪問場所を記録してください。  
※直近2週間の体調・体温・行動記録はいつでも提示できるように準備。
- ④ 十分な睡眠時間と食事（栄養）の摂取を心がけてください。
- ⑤ 家族間においてもタオルや衣類の共有はしないようにしてください。
- ⑥ 外出時および2m以内に人がいる場合はマスクを着用してください。
- ⑦ 不要不急の外出を控え、公共交通機関の利用も極力避けてください。

#### b) トレーニングの実施環境と種類

- ① 初期は自宅内でストレッチングや自重での筋力トレーニング。
- ② 屋外で行う場合は、単独で、周囲（5m程度）に人がいない場所で実施。ジョギングなどは十分に他人との間合いを取り、マスク着用が安心です。
- ③ バーベルの共有は避けることが望ましい、共有する場合は個人使用毎に消毒。タンマガを共有せず個人で使用できるように工夫をしましょう。
- ④ 換気の悪い密閉空間とならないよう、十分な換気を行うこと 換気設備を適切に運転すること、定期的に窓を開け外気を取り入れる等の換気を行ってください。
- ⑤ 自粛生活などで、十分なトレーニングが実施できなかったことによる身体的な影

響についても、きちんと理解しておく必要があります。トレーニング再開時には一気に負荷を上げ過ぎず、段階的な強化を計画して実施してください。

<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/katudousaikaiguide.pdf> 参照.

## **II. 緊急事態宣言解除後（ひき続き自粛要請や警戒が必要な時期）**

### **a) 生活面**

基本的にはIの①～⑥は維持すること。特に学校や経済活動の再開に伴い、他人と接触する機会が増えるので、一層の注意が必要です。外出時のマスク、うがい、手洗い、洗顔は必須です。外食は出来るだけ避け、混雑している店や時間帯は控えてください。

### **b) トレーニングの実施環境**

① 参加者は直近2週間前に37.0℃以上の発熱や感冒様症状（発熱、せき、頭痛、倦怠感、味覚や嗅覚異常）などがないことが条件です。

（参加者はPCR検査やその他の免疫学的臨床検査で感染の可能性が否定されていることが望ましいです。）

② シューズは上履きと外履きの区別を厳重に行ってください。また、トレーニング場に入る際は必ずシューズのソール面を消毒してから上がりましょう。（消毒方法：靴底面にアルコール消毒液（エタノール70%以上）を十分に噴霧するか、次亜塩素酸ナトリウム液に浸した布の上に立ち十分に拭ってください）。巻末資料参照

③ プラットホームやその他の練習器具、タンマグ台の清掃（清拭）：練習開始前と開始後1時間、練習終了後の計3回消毒時間を設けましょう。消毒液の効果は長時間持続しません。前日の練習終了後に清掃しても、翌日の練習前には必ず消毒作業を行ってください。

④ 換気の悪い密閉空間とならないよう、十分な換気を行うこと 換気設備を適切に運転すること、定期的に窓を開け外気を取り入れる等の換気を行うこと。

⑤ 練習再開後2週間程度は出来る限り更衣室の使用は避け、可能な人は自宅・自室での更衣を心がけてください。やむを得ず更衣室を利用する場合は、同時に入室する人の数を制限し、2m以上の身体的空間（personal distancing）を保つように心がけてください。更衣室内での会話も極力控えてください。

⑥ タオルなどの共有は厳禁です。

### **c) トレーニングの内容と種類**

① Phase1（1～2週）

バーベル1本あたり1名とする。バーベルとバーベルの距離はプラットホーム1面以上と考え、選手同士が接触しないトレーニング内容としてください。人数が多い場

合は時間帯を変えるなど工夫して対応してください。トレーニング器具の共有は出来る限り避けてください。やむを得ず共有する場合は、個人使用毎に器具の消毒、もしくはグローブの着用などで対応してください。コーチや指導者はプラットホーム2面につき1名までとします。スクワットなどで選手の危険回避のため補助をするときは、2名の補助者を可能とします。ただし、補助が数分以内で終わるように練習を工夫してください。

この期間内に体調不良者などが発生しないことが確認出来たら次の phase に移行します。

② Phase 2 (3～4週)

バーベル1本あたり1～2名とする。バーベルとバーベルの距離はプラットホーム1面以上と考え、2m以上の身体的空間が望ましいです。プラットホーム1面につき1～2人までのグループ内トレーニングに移行します。期間中はグループメンバーの変更は行わないでください。コーチ・スタッフはプラットホーム2面につき1名までとします。スクワットなどで選手の危険回避のため補助をするときは、2名の補助者を可能とします。

この期間内に体調不良者などが発生しないことが確認出来たら次の Phase に移行します。

③ Phase 3 (5週以降)

この phase ではバーベル1本あたり2～3名とする。バーベルとバーベルの距離はプラットホーム1面以上と考える。2m以上の身体的空間が望ましいです。グループ間のメンバー移動を可とします。スクワットなどで選手の危険回避のため補助をするときは、2名の補助者を可とします。コーチ・スタッフはプラットホーム1面につき1名の指導を可とします。

- ④ 新型コロナウイルス感染への警戒や自粛要請が解除されるか、Phase3(5週)後、当該都道府県で新型コロナウイルスの新規感染者数が2週間以上発生していなければ、所属(地域)を超えたトレーニング実施を可とします(各都道府県規制および所属規制による)。しかしながらプラットホーム1面あたりの最大参加選手数(3名)は維持してください。

### Ⅲ. 新しい生活様式(警戒や自粛要請の解除後)

a) 生活面

当面はⅠ-a): ①～⑦を遵守してください。

b) トレーニング実施環境

当面はⅡ-b): ①～⑥に則ってください。

c) トレーニングの内容と種類

Ⅱ－c)：④に準じます。練習内容に制限はありませんが、プラットホーム面あたりの最大参加選手数（3名）は維持してください。  
指導者が積極的な注意喚起を行ってください。

<参考資料>

- ・新型コロナウイルス感染症（COVID-19）対策としてのスポーツ活動再開ガイドライン（HPSC版）  
<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/katudousaikaiguide.pdf>
- ・「新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。」（厚生労働省啓発資料）  
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000614437.pdf>

令和2年5月25日  
(公社) 日本ウエイトリフティング協会