

新型コロナウイルス感染症対策
事業活動再開ガイドライン

2020年10月1日(第2版)

公益社団法人 日本ボブスレー・リュージュ・スケルトン連盟

本ガイドラインは、我が国の状況ならびに国際状況の変化に伴わせて、随時更新するものとする

■目次

1. 国内事業	ページ
第4段階:外出禁止	2
第3段階:集団活動自粛	3
第2段階:条件付活動許可	5
第1段階:集団活動許可	6
通常	8
2. 海外事業	
第2段階:渡航禁止	9
第1段階:実施国入国制限緩和/条件付渡航	9
通常	11
3. 資料	
健康チェックシート	12
海外渡航同意書	13

■ガイドライン

1. 国内事業

各段階の移行判断は、公衆衛生公的機関の要請を踏まえ、特にその活動を実施する地方自治体の方針、ならびに感染状況を鑑みた上で行う。

第4段階:外出禁止

緊急事態宣言発令-公衆衛生公的機関(政府、厚生労働省、各自治体など)の要請に従う

国内事業	原則的に実施しない ※会議体は、オンラインビデオ形式を活用する
トレーニング環境	・自宅内環境のみとする ・個人またはリモートセッションで行うものとする
トレーニング方法	・自重や個人器具によるエクササイズ ・柔軟性、関節可動域を十分に確保できるエクササイズ ・筋肉や関節を正しくつかう動作エクササイズ 例)自宅内でのバイク、エアロビック、ストレンクス、コア、コーディネーション、ヨガなど ・低強度にコントロールされたエクササイズ ※医療機関の平時レベル機能が低下すると、スポーツ外傷への対応が難しいことをよく理解し、ケガをしないようなウォーミングアップならびにクールダウンの徹底、安全性、段階的強度のコントロールに十分注意を払い活動する
指導法	・リモート指導(通信機器の活用) ・動画媒体の活用 ・コンディション、ならびに健康チェックの確認 ・指導者は、トレーニング実施状況、ならびにプロセスの計画を選手と共有する
留意点	・コンディション、ならびに健康チェックの徹底 体温(起床時)/体のだるさ/せき/のどの痛み/味覚、嗅覚の異常/外出した場所/外出した時間帯/濃厚接触した人の名前(不特定の人の場合、おおよその人数)/体重/トレーニング実施状況/疲労度/食事/服用 など ・規則正しい生活リズムと食事の徹底 ・日常生活での感染予防処置、消毒、衛生管理の徹底

第3段階: 集団活動自粛

外出禁止要請解除-移動は都道府県内に留める

国内事業	<p>原則的に実施しない ※会議体は、オンラインビデオ形式を活用する</p>
トレーニング環境	<ul style="list-style-type: none"> ・自宅内、または、ソーシャルディスタンスの確保などの感染予防を徹底した上での自宅周辺屋外環境 ・居住都道府県内の利用可能施設 (移動は各自治体の指示に従う) ・個人またはリモートセッションで行うものとする
<p>トレーニング方法</p> <p>トレーニング方法</p>	<p>(フィジカル)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・軽度な有酸素トレーニング ・屋外スペースを使った動作の大きいエクササイズ 例)ランニング、バイク、エアロビック、ストレングス、コア、コーディネーション、ヨガなど <p>(スキル: 陸上、滑走)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・施設トレーニング ・ローラーリュージュ滑走 ※但し、施設がオープンしており、居住都道府県内にて個人として利用することを原則とする <p>(スキル: プッシュ、スタート)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プッシュトレーニング ・スタートトレーニング ※但し、施設がオープンしており、居住都道府県内にて個人として利用することを原則とする
指導法	<ul style="list-style-type: none"> ・リモート指導(通信機器の活用) ・動画媒体の活用 ・プッシュ、ならびにスタートトレーニングの映像チェック ・コンディション、ならびに健康チェックの確認 ・トレーニング実施状況、ならびにプロセスの計画共有

<p>留意点</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・コンディション、ならびに健康チェックの徹底 体温(起床時)/体のだるさ/せき/のどの痛み/味覚、嗅覚の異常/外出した場所/外出した時間帯/濃厚接触した人の名前(不特定の人の場合、おおよその人数)/体重/トレーニング実施状況/疲労度/食事/服用 など ・規則正しい生活リズムと食事の徹底 ・日常生活での感染予防処置、消毒、衛生管理の徹底 ・移動時の公共交通機関の利用を極力避け、徒歩、自転車、自家用車での移動を優先する ・施設利用時の感染予防の徹底 例)・施設利用時に健康チェックを提出する <ul style="list-style-type: none"> ・ロッカールームを利用する場合は、速やかに着替え滞在時間を最小限に留め、不要な会話を控える ・長時間の室内ミーティングを避け、屋外またはオンラインミーティングを活用し、密集を避ける ・ソーシャルディスタンスを確保できる人数配慮 ・不要な私語や大きな声を出さない ・トレーニング機器の利用後の消毒 ・個人で使用する用具を他人と共有しない ・窓やドアを開けて換気を十分に行う ・マスクまたはフェイスシールドを着用 ・ゴミはビニール袋に入れて各自が持ち帰る ・利用前、利用中、利用後の手指消毒 ・トレーニング中の手で不用意に顔を触らない ・飲水用のボトル、タオル、飲料、サプリメントなどを共用しない
------------	--

第2段階:条件付活動許可

感染拡大警戒期間と位置付け、密閉・密集・密接(以下、3密と略す)を伴わない条件での活動を許可する。原則、屋内は10人未満、屋外は人数制限を定めない。

国内事業	<p>3密を伴わない条件において、公衆衛生公的機関の要請や指針に従い、感染危険性対策を万全に行った上で、実施する</p> <ul style="list-style-type: none"> ※但し、感染状況を注視して必要に応じて中止、または延期するなどの判断を行う ※会議体は、オンラインビデオ形式を活用する
トレーニング環境	<p>第4、第3段階の内容、ならびに、追加として以下の通りとする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・公衆衛生公的機関が開館を認める一部施設など ・競技別強化拠点(スパイラルなど)の個人利用 <ul style="list-style-type: none"> ※スパイラルは、長野市の指針にも沿った上で利用する ・屋外環境 ・少人数での室内施設利用(施設内利用が、原則10人未満) <ul style="list-style-type: none"> ※グループトレーニング参加可能とする基準を以下の通りとする <ul style="list-style-type: none"> ・COVID-19に関連する症状が14日間ない ・有症状者との接触が14日間ない(COCOAアプリによる確認を推奨) ・参加する当日直近14日間の健康チェックの提出
トレーニング方法	<p>第4、第3段階の内容、ならびに、追加として以下の通りとする(フィジカル)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ウエイトならびに持久性トレーニング <ul style="list-style-type: none"> ※トレーニング再開プロセスとして、強度、セット数と回数、全体時間の割合を50%からスタートし、1週毎に強度を漸増させるワークアウトとする (スキル:陸上、滑走) ・スプリントトレーニング ・ストレングス、コアトレーニング <ul style="list-style-type: none"> ※フィジカルのトレーニング再開プロセスに倣い、基礎練習から何度を漸増させていく ・ローラーリ्यूージュ滑走 <ul style="list-style-type: none"> (スキル:プッシュ、スタート) ・プッシュトレーニング ・スタートトレーニング <ul style="list-style-type: none"> ※安全確保し、ケガのないよう基礎練習から難度漸増 ※スタート時における各局面別のトレーニング実施(腕ふり、姿勢維持、乗り込み)
指導法	<p>第4、第3段階の内容、ならびに、追加として以下の通りとする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・巡回指導(スタッフが出向いて選手へ指導) <ul style="list-style-type: none"> ※但し、感染状況を注視して必要に応じて中止、または都道府県内の移動に留めるなどの判断を行う

<p>指導法</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・3密を回避して実施 ・コンディション、ならびに健康チェックを確認した上で、疲労度のコントロールや熱中症の予防への細心の注意 ※特に、自宅待機期間中における選手個々のトレーニング状況を把握した上で計画を柔軟に組み立てる 例) 身体計測、体力、技術状態、精神状態 など ・休憩時間や水分補給などを十分に配慮する
<p>留意点</p>	<p>原則として、第4、第3段階の内容、ならびに追加として以下の留意点を徹底する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループでのトレーニングを再開していくにあたって、以下を徹底する <ul style="list-style-type: none"> - 各段階は最低2週間程度実施し、感染のリスクを避けられると判断された場合のみ、次の段階に進むことが望ましい ※公衆衛生公的機関の要請には速やかに従う - 感染した選手や、濃厚接触者または暫定濃厚接触者となった場合には、直ちにトレーニングを休止し、各居住地域の保健所の判断を仰ぎ、それに伴い医療機関にかかり医師の判断に従うこと - 参加する当日に直近14日間の健康チェックを利用施設または指導者、責任者に提出する ※少しでも疑わしい症状がある場合は参加しない - 参加者の変更、入れ替えを最小限にする(同じ人たちでトレーニングを行うことが望ましい) - 第3段階で示した、施設利用時の感染予防例の実施徹底

第1段階: 集団活動許可

感染再発警戒期間と位置付け、3密を伴わない条件で人数制限のない集団活動を許可する。

<p>国内事業</p>	<p>3密を伴わない条件において、公衆衛生公的機関の要請や指針に従い、感染危険性対策を万全に行った上で、実施する ※但し、感染状況を注視して必要に応じて中止、または延期するなどの判断を行う</p>
<p>トレーニング環境</p>	<p>第4、第3、第2段階の内容、ならびに追加として以下の通りとする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・公衆衛生公的機関が開館を認める各施設など ・競技別強化拠点(スパイラルなど)のチーム合宿利用 ※スパイラルは、長野市の指針にも沿った上で利用する ・屋外環境 ・人数制限を設けないグループでの施設利用 ・集合研修利用

<p>トレーニング方法</p>	<p>第4、第3、第2段階の内容、ならびに追加として以下の通りとする ※具体的な内容については、各3種目の競技特性、ならびに選手個々の課題、状態に合わせて策定する (フィジカル) ・通常負荷、通常内容への移行 (スキル:陸上、滑走) ・徐々に競技動作を高め、練習難度を上げていく (スキル)プッシュ、スタート) ・安全確保し、ケガのないよう競技動作を高めていく ・加速、維持、乗り込み期に分けた技術練習へと移行</p>
<p>指導法</p>	<p>第4、第3、第2段階の内容、ならびに追加として以下の通りとする ・集合合宿可能 ・接触を伴うトレーニング指導の再開 ※感染予防の万全な処置、注意徹底の上、指導者と選手双方の同意が得られた上で実施する</p>
<p>留意点</p>	<p>原則として、第4、第3、第2段階の内容を予防するために留意しながら、以下の追加事項を徹底する ・集合研修、ならびに合宿を実施するにあたって、以下を徹底する - 参加する当日に直近14日間の健康チェックを利用施設または指導者、責任者に提出する - 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合(暫定濃厚接触者)は、参加を見合わせる事とする ※少しでも疑わしい症状がある場合は参加しない - 公共交通機関を利用する場合は、マスク着用と定期的な石鹸やアルコールなどで手指消毒する ※十分な環境が整っていない可能性も考慮し、 個人用の手指消毒剤やウェットティッシュなどの携行も考慮する - 大人数での移動は避け、少人数に分かれてソーシャルディスタンスを確保する - 十分な距離と空調環境を確保できる研修室やトレーニング場で行う - 周囲との間隔を最低1.5m、可能な限り2m空ける - 会話やグループで話し合いを行う場合は、マスクの着用を徹底する - 宿泊を伴う研修、ならびに合宿では、各個人が体温計を持参し、毎日健康チェックに記録する - 宿泊部屋では、定期的な換気を行う - 外食などが伴う場合は、必ず手洗いまたは消毒を徹底し、食事の直前までマスクを着用する - 食事の際には、利用者間の距離を確保し、近くなる場合には体面を避け、横並びまたは斜め前に着席する</p>

留意点	<ul style="list-style-type: none"> - 宿泊施設からの不要不急の外出は原則禁止とし、合宿活動中は外部の人との接触を避ける ※緊急時には、コーチに要相談 - 参加後に体調不良、または COVID-19 が疑われる症状がみられた場合は、直ちにコーチを通じて本連盟に速やかに報告する - 集合研修、ならびに合宿への参加について、感染症リスクを考慮し、参加したくないという選手に対しても不利益が生じぬよう、遠隔受講対応や個別メニューの策定など処置を講じる
-----	---

通常

治療薬が開発され感染拡大が収束

国内事業	実施
トレーニング 環境 トレーニング 方法 指導法	通常
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・症状のチェック、感染予防教育や処置、消毒は継続 ※体調管理、感染予防処置の継続など、新しい行動様式徹底の上 ・選手やコーチにワクチン接種を推奨する

2. 海外事業

原則、国内事業の段階に応じたガイドラインを遵守し、外務省の感染症海外危険情報も参考にしうえて、事業実施国の入国制限有無に基づいて、以下の対応を行う。

第2段階：渡航禁止

渡航国もしくは日本の感染状況が深刻で、渡航国が日本からの入国を受け入れておらず、外務省の感染症海外危険レベルが4の場合

事業実施の有無	実施しない
留意点	・渡航国の入国条件変更タイミングを継続的に確認する

第1段階：渡航国入国制限緩和/条件付渡航

現地の感染状況が改善、またはコントロールされており、渡航国が日本からの入国を受け入れていることが前提で、外務省感染症海外危険レベルが3以下の場合

事業実施の有無	条件付で実施する ただし、実施する場合は、選手ならびにスタッフの安全を最優先として判断する
条件	<p>(前提条件)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・選手ならびにスタッフは、連盟指定の書式に基づいた同意書を提出し、事業への参加に対して、本人ならびに所属先(大学部活動なども含む)の同意を得る ・未成年の選手は、連盟指定の書式に基づいた同意書を提出し、事業への参加に対して、本人ならびに所属先(学校など教育機関も含む)、家族の同意を得る ・渡航国における発症時対応について、事前にガイドラインの確認を行う ・連盟は、選手ならびにスタッフに付保する通常の海外旅行保険に対して、疾病対応条件を追加する ・選手ならびにスタッフは、渡航 72 時間前に信頼性の担保された PCR 検査を実施し、陰性の診断を得る ・選手ならびにスタッフは、渡航前 14 日間の健康チェック記録を提出する ・渡航前に発症した場合は、日本の保健所の指示に従い、渡航を延期する <p>(遠征中)</p> <p>国内事業の段階に応じたガイドラインを遵守することを前提に、特に注意すべき条件を以下に示す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・選手ならびにスタッフは、健康チェック、ならびに行動記録を毎日行い、その記録を参加者内で共有する ・自身で機内持ち込み可の手指消毒用製品を用意し、うがい、マスクの着用も含めて感染対策を徹底する <p>※利用する航空会社、ならびに時期によって情報が変化するため、渡航前に必ず確認して用意する(例えば、液体は不可だが、ジェルは可 など)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ・こまめに手指消毒、ならびに洗淨を行う ・滑走時、ならびに食事時、入浴ならびに身支度時、就寝時を除いてはマスクの着用を徹底する ・常に3密回避を意識して行動する ・原則、宿泊先とコースの移動に限定し、競技ならびに日常生活以外の行動を可能な限り控える ・大会期間中におけるPCR検査の実施については、国際連盟の規則に準ずる ・宿泊ホテルは一人部屋を推奨する(予算状況も踏まえて) <p>(遠征中の発症時対応)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・渡航国のガイドラインを遵守すること <ul style="list-style-type: none"> ※必ず事前に渡航国のガイドラインを確認し、チームで共有すること ・発症が疑われる場合の医療処置は、現地病院の指示に従うこと <ul style="list-style-type: none"> ※可能な限りPCR検査をすぐに行うことを推奨する ※検査結果が出るまでは、当該選手ならびにスタッフはホテル自室にて待機することを推奨する ・選手ならびにスタッフ問わず陽性が出た場合、渡航国のガイドラインならびに現地病院の指示に従うこと <ul style="list-style-type: none"> ※濃厚接触者のPCR検査実施を推奨する ※濃厚接触者の検査結果が判明するまでは、練習を中止し、ホテル自室にて待機することを推奨する ・陽性が判明した場合、練習再開可否については、渡航国のガイドラインならびに現地病院の指示に従うこと <ul style="list-style-type: none"> ※チーム全員または濃厚接触者の陰性が確認された上で行うことを推奨する ・連携連絡としては、現場責任者からすぐに連盟事務局へ速報し、連絡を継続すること ・事業中止の判断は、競技委員会の判断を仰ぐこと <p>(帰国後)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・国内規定に準じた対応を行う <ul style="list-style-type: none"> ※常に情報が更新されるため、最新の情報を確認すること <p>参考</p> <p>外務省海外安全 HP https://www.anzen.mofa.go.jp/info/pcwideareaspecificinfo_2020C069.html</p> <p>厚生労働省新型コロナウイルスについて HP https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html</p>
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・事業を実施している際に渡航国で感染状況が悪化し、日本からの入国条件が引き上げられた場合は、事業の中止帰国を競技委員会で判断する

その他	<p>海外事業を実施するにあたって、特に Covid19 に関連する費用負担については、原則以下の項目について連盟が負担する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・渡航前 PCR 検査 ・選手ならびにスタッフが発症した際の医療費等は、連盟が付保する海外旅行保険の疾病費用補償額内で対応する <p>※ただし、上記項目以外においても、関連する費用負担が発生する場合も想定し、都度状況を連盟事務局と連携連絡を取りながら判断することとする</p>
-----	--

通常

事業実施の有無	実施する
留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・事業を実施している際に渡航国で感染状況が悪化し、日本からの入国条件が引き上げられた場合は、事業の中止、ならびに帰国について、現場責任者と競技委員会で協議したうえで判断する

資料

健康チェック表						公益社団法人日本ポプスレー・リ्यूージュ・スケルトン連盟	
氏名：		平熱：		度			
1 毎朝、起床時と夕方検温し、下の表に記録して下さい。 2 その他、風邪の症状の有無（有りの場合は具体的症状）に○をつけて下さい。 3 備考欄には、服用した薬や体調、症状の変化などを記録して下さい。 4 診察記録には、診察に至るまでの経緯、診察日、診察した医療機関、診断結果など、受診した度に記録して下さい。 5 平熱より高い日が4日以上続く場合は、必ず保健所に連絡し、診察を受けて下さい。 6 集合研修、ならびに合宿やトレーニングに参加する際には、必ずこの記録表を携帯し、提出して下さい。							
診察記録：							
診察記録：							
日付	曜	朝の体温		夕方の体温		風邪症状	備考
例	月	<input checked="" type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状あり	度	<input checked="" type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状あり	度	<input checked="" type="radio"/> 無・有（咳・鼻水・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感）	
月	日	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状あり	度	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状あり	度	無・有（咳・鼻水・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感）	
月	日	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状あり	度	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状あり	度	無・有（咳・鼻水・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感）	
月	日	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状あり	度	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状あり	度	無・有（咳・鼻水・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感）	
月	日	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状あり	度	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状あり	度	無・有（咳・鼻水・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感）	
月	日	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状あり	度	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状あり	度	無・有（咳・鼻水・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感）	
月	日	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状あり	度	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状あり	度	無・有（咳・鼻水・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感）	
月	日	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状あり	度	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状あり	度	無・有（咳・鼻水・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感）	
月	日	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状あり	度	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状あり	度	無・有（咳・鼻水・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感）	
月	日	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状あり	度	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状あり	度	無・有（咳・鼻水・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感）	
月	日	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状あり	度	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状あり	度	無・有（咳・鼻水・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感）	
月	日	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状あり	度	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状あり	度	無・有（咳・鼻水・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感）	
月	日	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状あり	度	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状あり	度	無・有（咳・鼻水・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感）	
月	日	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状あり	度	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状あり	度	無・有（咳・鼻水・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感）	
月	日	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状あり	度	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状あり	度	無・有（咳・鼻水・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感）	
月	日	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状あり	度	<input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 発熱症状あり	度	無・有（咳・鼻水・咽頭痛・倦怠感・呼吸困難感）	

※本資料に掲載されている項目を確認できれば、チェック表の形式、書式はこれに限らない。

海外渡航同意書 ※完成次第掲載予定