

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6月30日(第1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
(1) 第1段階:外出禁止	2
(2) 第2段階:集団活動自粛	3
(3) 第3段階:少人数活動許可	5
(4) 第4段階:集団活動許可	7
(5) 第5段階:通常	8
2. 海外事業	
(1) 感染症危険情報レベル4:退避	9
(2) 感染症危険情報レベル3:渡航中止	9
(3) 感染症危険情報レベル2:不要不急渡航中止	9
(4) 感染症危険情報レベル1:渡航注意	10
(5) 感染症危険情報解除:通常	10
資料	
健康チェックシート	11

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。

(1) 第1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、ストレングス、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

(2) 第2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	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、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) ・個人で行うものとする
トレーニング方法	(フィジカル) ・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 (スキル:陸上、滑走) ・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 (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 ※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	・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 <ul style="list-style-type: none"> 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
------------	--

(3) 第3段階:接触を伴わない少人数活動許可(原則、10人未満とする)
 感染拡大警戒期間

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	第1、第2段階の内容、ならびに、追加として以下の通りとする ・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 ※スパイラルは、長野市の指針にも沿った上で利用する ・少人数での施設利用(施設内利用が、原則10人未満) ※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 ・COVID-19に関連する症状が14日間ない ・14日間域外へ出ていない ・有症状者との接触が14日間ない ・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	第1、第2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) ・ウエイトならびに持久性トレーニング ※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 ※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 (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 ※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)

<p>指導法</p>	<p>第 1、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"> ・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 ・一定の身体的距離を保持 ・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 <ul style="list-style-type: none"> ※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 <ul style="list-style-type: none"> 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 1、第 2 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 <ul style="list-style-type: none"> ※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 2 段階で示した、施設利用時の感染予防例の実施徹底

(4) 第4段階:接触を伴う人数制限のない集団活動許可
 感染再発警戒期間

国内事業	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
トレーニング環境	第1、第2、第3段階の内容、ならびに追加として以下の通りとする ・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 ・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
トレーニング方法	第1、第2、第3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
指導法	第1、第2、第3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
留意点	原則として、第1、第2、第3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、参加を見合わせることにする ※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

留意点	<ul style="list-style-type: none"> - 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 - 3密を避けるため、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 1m、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 - 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
-----	--

(5) 第 5 段階: 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取り入れる

2. 海外事業

外務省感染症危険情報(以下 URL)に則り、その段階に応じた以下の対応を指針とする。

https://www.anzen.mofa.go.jp/masters/kansen_risk.html

(1) 外務省感染症危険情報 レベル 4: 退避

海外事業	実施しない
留意点	・対象国、または対象隣接国で事業を実施している際にレベルの引き上げが行われた場合は、速やかに中止として帰国する

(2) 外務省感染症危険情報 レベル 3: 渡航中止

海外事業	実施しない
留意点	・計画している事業の対象国、または対象隣接国が該当している場合は、速やかに中止とする ・対象国、または対象隣接国で事業を実施している際にレベルの引き上げが行われた場合は、速やかに中止として帰国する

(3) 外務省感染症危険情報 レベル 2: 不要不急渡航中止

海外事業	原則は、実施しない
留意点	以下の想定される点について、留意する ・計画している事業の対象国、または対象隣接国が該当している場合は、速やかに中止とする ・重要な国際大会や国際連盟年次総会等、緊急度が高い場合は、対象国への入国と滞在に際して、一定期間の外出禁止など、行動制約が無い事を確認し、慎重に実施の判断を下す ・対象国、または対象隣接国で事業を実施している際にレベル 3 以上への引き上げが行われた場合は、速やかに中止として帰国する

(4) 外務省感染症危険情報 レベル 1: 渡航注意

海外事業	<ul style="list-style-type: none"> ・年次事業計画に基づく海外事業は、対象国での滞在、移動、医療等の生活環境に支障がないことを確認して実施する ・対象国への入国と滞在に際して、一定期間の外出禁止など、行動制約がある場合は、事業期間との兼ね合いで実施の判断を下す ・対象国、または対象隣接国で事業を実施している際にレベル 3 以上への引き上げが行われた場合は、原則として事業を中止し帰国する <p>※但し、対象国がレベル 1 の段階で、計画の中止や延期、または代替案（対象国以外での事業への変更、国内事業への変更など）も選択肢として検討し、レベルの引き上げが行われても柔軟に対応できる準備を行うこととする</p> <p>※各国競技団体、ならびにスポーツ庁、(公財)日本オリンピック委員会、日本スポーツ振興センターなどの対応や指針を参考として検討する</p>
トレーニング環境 トレーニング方法 指導法	実施する場合は、国内事業第 4 段階の内容に準じて実施する
留意点	・計画している事業の対象国、または対象隣接国が該当している場合は、計画の中止や延期、または代替案を実施できる準備を行うこととする

(5) 外務省感染症危険情報 解除

海外事業	<p>対象国での滞在、移動、医療等の生活環境に支障がないことを確認して実施する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事業を実施している際にレベル 3 以上への引き上げが行われた場合は、原則として事業を中止し帰国する
トレーニング環境 トレーニング方法 指導法	実施する場合は、国内事業第 4 段階の内容に準じて実施する
留意点	・実施に際しては、現地での感染リスクならびに風評被害の可能性についても、選手やコーチなど事業参加者に説明して同意を得る

資料

健康チェック表

公益社団法人日本ボプスレー・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、ならびに宿泊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 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	<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）	