

令和2年度6月9日

加盟協会各位

公益社団法人 日本カーリング協会
会長 貝森 輝幸
総務委員長 松本 幸彦
医科学委員長 佐藤 博子

「スポーツ活動の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」

公益社団法人 日本カーリング協会

はじめに

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ことと思います。世界保健機関（WHO）や国内行政機関によって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ます。

これまでの多くの感染症と同様、新型コロナウイルス感染症（以下、COVID-19 という）の終息は極めて 緩徐に進むことが予想されるため、スポーツ活動を含めた活動制限や行動自粛は、その程度に応じて段階的なプロセスを経て実施する必要があると思われます。

ハイパフォーマンススポーツセンター（以下、HPSC という）の施設を利用してスポーツ活動を実施されるアスリートの皆さんに向けて、国内外の医・科学的な文献や資料を参考とし基盤となる[ガイドライン](#)が提案されました（文献[1]）。それを参照にして日本カーリング協会でもガイドラインを作成しましたのでご参照ください。

尚、この「スポーツイベント活動の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」は、現段階で得られている知見等に基づき作成されています。今後の知見の集積及び各地域の感染状況を踏まえて、随時、日本カーリング協会でも見直していく予定です。

COVID-19 は比較的若くて基礎疾患のない患者においては、肺炎を発症しても自然経過の中で治癒する例が多いため、対症療法のみで経過観察となる例が多いとされています。糖尿病や心血管疾患、慢性肺疾患などの基礎疾患を有する患者や、呼吸状態の悪化傾向を認める場合は、抗ウイルス作用を期待して用いられる治療薬がありますが、そのほとんどはまだ承認されていません。レムデシビルは2020年5月7日に承認されましたが、今のところ重症患者にしか投与されないことになっています。また、レムデシビルを含めて、COVID-19 に対しての薬の投与量や投与期間、起こり得る副作用などについては不明なことが多く、安心して投与できる特効薬はないのが実情です。

予防に関しては、ワクチン開発が現在進められていますが、実用化されるまでにはまだしばらく

くかかりそうです。現在のところ、感染を防止するためにできることとしては、飛沫感染防止対策として「3密を避ける」ことや「咳エチケット」、「身体的距離の確保」、「マスクをして周りの人に飛沫を飛ばさないように配慮する」ことが重要になります。接触感染防止対策としては「こまめに手を洗う」ことや「手指消毒」が重要となります。手洗いは、たとえ流水だけであったとしても、ウイルスを流すことができるので有効ですし、石鹸を使った手洗いはコロナウイルスの膜を壊すことができるので、更に有効です。手指消毒用アルコール（70%以上）も同様にウイルスの膜を壊すことによって感染力を失わせることができるため有効です。

HPSCにおける再開ガイドラインの考え方（表1参照）

a) 各 Phase の考え方（表1）

基本的に 考慮すべき項目として、COVID-19 の感染拡大状況に伴う警戒レベル (Alert Level) とトレーニングの段階 (Phase) を区別する必要があります。

Alert Level は3段階とし、

- A: 緊急事態宣言（特定地域指定）が出されている時期
- 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: 新しい生活様式を踏まえた通常状態

これに沿って、トレーニングの Phase を、以下の5段階としました（表1参照）。

- ・ Phase1: ホームエクササイズや屋外のジョギング等、個人トレーニングの時期
- ・ Phase2: 屋内外のトレーニング施設を利用した、単独でのトレーニングで、共用の設備や機器を使わない時期
- ・ Phase3: 共用の施設や設備などを使用したトレーニングで、選手同士の接触は開始しない時期
- ・ Phase4: 選手同士の接触を伴うトレーニングを実施し始める時期
- ・ Phase5: 通常のトレーニング時期

ただし、Phase3 と 4 では、A、B に示した通り、トレーニングに参加する人数は、少しずつ増やします。

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	
トレーニングのPhase	Phase1		Phase2	Phase3		Phase4		Phase5
トレーニング環境	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
トレーニングの種類	A	B		A	B	A	B	
	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) (限定された 施設利用者)	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 (選手・スタッフは、 一定の身体的距離を保持する)	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°C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。

b) 各施設利用の考え方

専有施設と共有施設で考慮すべき項目として、各施設が持つ特性を考慮したトレーニングの段階 (Phase) を区別する必要があります。前述の a) 各 Phase の考え方 (表 1) のように各 Phase におけるトレーニング環境について、感染拡大防止に視点を置いた設定が必要です。Phase の初期は身体的空間を必ず確保し、スタッフの数も最小限にします。器具の利用、共有も制限します。

次の Phase へ移るには、原則として 2 週間程度の段階を踏むことが望ましいです。

①カーリング場

器具を共有するため、複数人による器具の使用頻度を抑えることは避けられません。3密に配慮しながら、特に消毒による接触感染を強く意識して段階的に利用を拡大していきます。

・ Phase2 : 施設個人利用、(1~2名/1シート、個人練習、ストーンも単独に使用。マスク着用。終了後、ストーンハンドルのアルコール消毒)

・ Phase3 : 施設利用(対物トレーニング)

A(選手1名、スタッフ1名もしくは選手2名での練習。2名~4名/1シート、ストーンは色で分けて練習。ブラシでの指示は可能。スイープは行わず。マスク着用。終了後、ストーンハンドルのアルコール消毒)

B(チームでの練習。4~5名/1シートもしくは2チーム/1シート、試合は行わず、チーム内での練習。ストーンはなるべく個人が同じものを使用。スイープは1名のみ。マスク着用。終了後、ストーンハンドルのアルコール消毒)

・ Phase4 : 施設利用(対人トレーニング)

A(チーム内での試合形式。ストーンはなるべく個人が同じものを使用。スイープは1名のみ。マスク着用。ウエイトコールも可能だが、できればフェイスガードを使用。終了後、ストーンハ

ンドルのアルコール消毒)

B (同じ地域内のチームでの試合形式。ストーンはなるべく個人が同じものを使用。スウィープは1名のみ。マスク着用。ウエイトコールも可能だが、できればフェイスガードを使用。終了後、ストーンハンドルのアルコール消毒)

・ Phase5 : 通常のトレーニング時期

(マスクは感染防止というよりは感染拡大拡散防止が目的で、低圧損のウレタン・スポンジ製マスクや布製マスクでも構わない。ブラシを共有する場合は、ブラシシャフトのふき取りを行う)

②屋内施設 (レストラン)

3 密を回避した食事環境と、新しい生活様式に基づいた新しい様式による食事摂取を考えます。

レストランに入る際、利用者間の距離をとるようにします。レストラン入口で必ず手洗い、うがい、手指アルコール消毒を行います。また、食事前まではできるだけマスクを着用してください。レストラン内では利用者どうしの距離をとって移動し、横並びで着席してください。ビュッフェ形式の食事提供は中止とします。

③屋内施設 (ミーティング、会議室)

3 密を回避した環境で行ってください。換気扇を常に回す、換気用の小窓を開ける等、換気に配慮してください。マスクを着用し、メンバーの距離をとって着席してください。

トレーニング再開に向けた準備

a) 日常生活

COVID-19 の潜伏期間は 2 週間ともいわれており、感染経路の特定のためにも、トレーニング再開の少なくとも 2 週間前の体調・および行動を記録しておく必要があります。

記録すべき項目は、

① 体温計測 (午前と午後)

② 訪問した場所と時刻

③ 2 週間における以下の事項の有無

ア 平熱を超える発熱

イ 咳 (せき)、のどの痛みなど風邪の症状

ウ だるさ (倦怠 (けんたい) 感)、息苦しさ (呼吸困難)

エ 嗅覚や味覚の異常

オ 体が重く感じる、疲れやすい等

カ 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触の有無

キ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合

ク 過去 14 日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等へ

の渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

そのほか、日常生活では中性洗剤（石鹼）による手指の洗浄、もしくは アルコール消毒をこまめに行い、外出時はマスクを装用し、前後、左右で身体的距離（2m）を保ち、公共の交通機関の利用は出来る限り避けましょう。また、3密を回避し（密集、密接、密閉）、対面での食事は避け、持ち帰りや出前、デリバリーでの食事をうまく活用して食事内容を整えてください。買い物は、事前に計画をたて素早く済ませるようにして、通販を利用するのもよいでしょう。これら日常生活における感染予防の留意点は、厚生労働省の「[新型コロナウイルス感染症対策専門家会議 新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言（令和2年5月14日）](#)」（文献[2]）の25ページの別添3に「新しい生活様式の実践例」として発信されていますので、こちらも参照してください。

b) トレーニングを行う環境

① ロッカールーム、更衣、シャワー

基本的に公共交通機関の利用を極力避けて徒歩・自転車・車移動ということを考えると、更衣は自宅で済ませてくるようにしてロッカールームの利用は控えましょう。運動後のシャワーも帰宅するまで我慢しましょう。ウェットティッシュやあらかじめ濡らしたタオルを持参し、それらを利用すると帰宅時の不快感が軽減します。汗を拭いたウェットティッシュやタオルは自宅まで持ち帰りましょう。

② 衛生管理

屋内でトレーニングを行う場合には徹底して換気を行います。使用後のトレーニング機器は、消毒剤（0.05%次亜塩素酸ナトリウム、70%以上のアルコール）を用いて消毒します。選手、スタッフが触れた共用部分は、使用後その都度消毒が基本となります。

③ スタッフ

まずは極力公共交通機関を利用せず徒歩、自転車、車通勤できる者で最少人数（各分野一人体制）とします。その後感染拡大状況に応じて、指導するスタッフの人数やスタッフ一人当たりが同時に指導する選手の数を増やしていくことが大切です。選手同士、選手とスタッフ同士の間隔も2m程度空ける様に工夫します。指導の仕方については、まずはほぼ口頭での指示、アドバイスにとどめてケアなど選手との接触を極力避けるようにします。感染拡大状況に応じて、選手との接触も開始していきます。選手と接触したらその都度手洗いを徹底します。

c) トレーニング再開前のチェック

① チェックにおける考慮事項

自粛期間等で本来のスポーツ活動が制限されていた環境は、ケガなどでトレーニングが出来なかった環境に置き換えると想像がしやすいでしょう。トレーニングの分野では、そのような状態をディトレーニングといいます。またディトレーニングからトレーニングを再開していくことをリトレーニングといいます。ディトレーニングによって体脂肪量が増えて体重が増える、

または体重は変化していなくても体脂肪量が増え、筋量が減っている可能性があります。心肺機能や筋力も低下し、ケガもしやすくなっています。したがって、様々なチェックを実施する必要があります。トレーニングの Phase (表 1) に応じて、非接触のチェックから器具を用いたチェック、接触を伴うチェックへと移行していきましょう。

② 体調等のチェック

リトレーニング前にコンディションの確認を行い、体調等に問題がないかどうか確かめてからトレーニングを再開してください。

体重、体温、心拍数、睡眠時間、疲労感、食欲、風邪などの症状（咳、鼻水、のどの痛み、頭痛、悪寒など）などです。トレーニング再開前から再開後にいたっても継続的にコンディションを記録し、良好な状態でトレーニングに臨めるように準備します。

③ フィジカルチェック（初期；Phase1、2）

リトレーニングによって新たな外傷や障害を発生させることの無いように十分な注意が必要です。[HPSG ガイドライン](#)の別添資料①「障害予防のためのフィジカルチェック」(文献[1])に「下肢」「上肢」「体幹」ごとの障害予防のためのフィジカルチェックをまとめてあります。自身のトレーニング部位に応じてチェックを行い、リスクを感じたらトレーニング強度を落として、十分注意して実施してください。

④ フィジカルチェック（中期；Phase3 以降）

最大努力を要するものは、最大強度でのトレーニングに慣れてから行います。また測定実施は、感染症予防対策の遵守が前提であり、これを満たすことができる範囲内で、段階的に柔軟に内容を考えましょう。

・ 柔軟性・可動性の確認

外出自粛によりトレーニング内容が制限され、必要な柔軟性、可動性が失われている可能性があります。[HPSG ガイドライン](#)の別添資料①「障害予防のためのフィジカルチェック」(文献[1])にも柔軟性・可動性の確認項目があります。

・ 心肺機能の確認

最大下強度で実施ができる、乳酸カーブテストのような多段階負荷テストで確認可能ですが、トレーニングの Phase に応じて、非接触かつ非侵襲的な方法で実施します。過去のテスト等で記録した心拍数があれば、同じテストを実施して心拍数を測定、比較することで、有酸素能力の変化を確認することができる場合があります。

・ 筋力の確認

上記と同様、最大努力を伴う測定は身体が十分にトレーニングに慣れた後に実施します。トレーニング Phase に応じて、自重で行うチェックから器具を用いたチェックに移行していきます。測定によって筋損傷等のケガのないよう、細心の注意を払わなければなりません。

⑥ メンタルチェック

長期的な活動の自粛により、メンタル面に影響を及ぼしている可能性があります。自粛期間中の心理状態を、客観的に把握することは重要です。[HPSC ガイドライン](#)の別添資料②「アスリートのメンタルヘルスチェック表」(文献[1])を用意していますので、そちらを行いましょう。国立スポーツ科学センター(以下、JISS とする)では添付資料をもとにした心理サポートを行っていますので、活用してください(連絡先は添付資料に記載)。また、[HPSC 臨時特設サイト](#)(文献[3])に心理の情報も載せていますので、そちらも活用してください。

⑦ 栄養チェック

トレーニング再開に向けて大事なことは、前述した「①体調等の確認」をして、良好なコンディションでトレーニングを再開できるように準備をすることです。そのひとつに栄養・食事面の確認があります。現在の自粛期間中の栄養・食事面を見直してみましよう。JISSのHPで公開している「[アスリートの食事の基本](#)」(文献[4])を振り返り、偏った食生活になっていないかどうかを確認し、食事の基本を整えることができるよう食事の見直しをしてください。また、HPSC 臨時特設サイトで公開している「[自宅待機中のコンディショニングに役立つ栄養情報～活動量が少ない時のコンディショニング～](#)」(文献[5])の中で、活動量が少ない時の生活のポイントについて掲載していますので、そちらも参考にしてください。

d) トレーニング再開における注意事項

① フィジカル面における注意事項

ディトレーニング(トレーニングの中断)により、これまでトレーニングによって向上した能力は低下してしまいます。活動量の低下に伴う脂肪量の増大、ディトレーニングに伴う筋量の減少、心肺機能の低下や筋力の低下などが生じます。自粛中のトレーニング環境は通常の練習環境と異なり、また選手によって自粛中のトレーニング環境が大きく異なることから、体力的な適応だけでなく、環境への適応も考慮しなければなりません。特に5月から7月にかけては気温が上昇してくる時期です。リトレーニング期には熱中症などの重篤なリスクが増大します。したがって、期分けしたトレーニング負荷の調節だけでなく、暑熱順化等の環境変化への対策をする必要があります。暑熱対策については、HPSC 臨時特設サイトで公開している「[トレーニング再開時の暑熱対策](#)」(文献[6])を参照してください。筋や腱も不活動に順応してしまい、柔軟性や可動性も低下しているため、ケガのリスクが高くなります。また高強度・長時間の運動により、免疫機能が一時的に低下することが知られています。新型コロナウイルスに対する免疫応答は現在研究が進められている段階で不明な点が多々ありますが、これまでの風邪対策の知見を参考にすると、激しい運動による免疫機能の低下は可能な限り避ける、もしくは低下後の免疫機能の回復を促進させることが重要です。このような感染対策法については、HPSC 臨時特設サイトで公開している「[免疫コンディショニングガイド](#)」(文献[7])を参照してください。上記を踏まえ、競技復帰に向けた身体の適応を促し、安全に競技復帰するため以下の点を意識しましょう。

- 体力の低下度合いは個々で大きく異なるため、個人差を考慮しましょう。
- 段階的にトレーニング負荷を高めていきましょう。
- 意識的にリカバリー(休日、長い休息时间)を長くとりましょう。

- 新しい活動は徐々に取り入れましょう。
- ウォーミングアップの時間を確保しましょう。
- プライオメトリクスや急激な負荷を伴うものは特に徐々に回数を増やしましょう

② メンタル面における注意事項

- 本格的な練習・トレーニングを再びスタートできることで、高いモチベーションや意気込みをもっていらっしゃると思います。そのような時は、気持ちだけが先走り、身体が思うようについていけないということが考えられ、ケガにつながる可能性があります。最初は、焦らず、無理をせず、少しずつ行いましょう。
- 久しぶりにチームメイトに会い、練習・トレーニングを一緒に行うことは、とてもうれしいことだと思います。しかし、活動自粛期間中は、それぞれの活動量や質が違います。自粛中にできたこと／できなかったことには個人差がありますので、周りを見て焦ることは禁物です。他の人と比較するのは止め、自分のペースで行いましょう。
 - チームメイトや指導者を見るとやる気にみなぎっていますが、自分は「それほど気持ちが盛り上がっていない…」、「どうもやる気がでない…」ということがあるかもしれません。そのような時に、無理に行うと、ケガにつながる可能性があります。

③ 栄養面における注意事項

トレーニングの実施にあたって栄養面では、当日の実施前に「食事を済ませ、水分補給を行うこと」「補食（必要に応じて）の準備」「水分補給の準備」ができているか確認してください。また、トレーニング実施後には、身体に疲れを残さないため、リカバリーできるよう食事内容を意識して下さい。また、HPSC 臨時特設サイトで公開している「[自宅待機中のコンディショニングに役立つ栄養情報～抗酸化成分を活かしたコンディショニング～](#)」（文献[8]）には、活動再開後のコンディショニングについて役立つ情報を掲載していますので、そちらも参考にしてください。

【参考文献・サイト】

[1] 独立行政法人日本スポーツ振興センター ハイパフォーマンススポーツセンター、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）、2020年5月20日、
<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/katudousaikaiguide.pdf>

[2] 厚生労働省、「新型コロナウイルス感染症対策専門家会議 新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言、令和2年5月14日、
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000630600.pdf>
(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00093.html からのリンク)

[3] 独立行政法人日本スポーツ振興センター ハイパフォーマンススポーツセンター、【臨時特設サイト】（競技団体、アスリート向け）について

<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/news/httpswww.jpnsportgo.jp/hpsc/fathlete/tabid/696/Default.aspx>

[4] 国立スポーツ科学センター、アスリートの食事の基本

<https://www.jpnsport.go.jp/jiss/nutrition/meal/basicmeal/tabid/1192/Default.aspx>

[5] 独立行政法人日本スポーツ振興センター ハイパフォーマンススポーツセンター、自宅待機中のコンディショニングに役立つ栄養情報～活動量が少ない時のコンディショニング～

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

[6] 独立行政法人日本スポーツ振興センター ハイパフォーマンススポーツセンター、トレーニング再開時の暑熱対策

<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/pdf/kenkyu02.pdf>

[7] 独立行政法人日本スポーツ振興センター ハイパフォーマンススポーツセンター、感染症を防ぐ免疫コンディショニングガイド

https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/guidebook_HPSC3.pdf

[8] 独立行政法人日本スポーツ振興センター ハイパフォーマンススポーツセンター、自宅待機中のコンディショニングに役立つ栄養情報、抗酸化成分を活かしたコンディショニング、

<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/pdf/eiyoujouhou8.pdf>

本件に関するお問い合わせ先

〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町 4-2

JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE 504

公益社団法人 日本カーリング協会 事務局長 小高正嗣

TEL 03-5843-0371 FAX 03-5843-0372

MAIL info@curling.or.jp