

Alert Level	A : 緊急事態宣言 (特定警戒地域)	B : 緊急事態宣言解除 (自粛要請・警戒期間)			C : 新しい生活様式
		Phase 1	Phase 2	Phase 3	
		1-2週	3-4週	5週~	
生活面	① 3密 (密集、密閉、未設) 回避の徹底 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) の徹底 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 ④ 十分な睡眠時間と食事 (栄養) の摂取を心がける ⑤ 家族間においてもタオルや衣類の共有はしない ⑥ 外出時および室内でも2m以内に人がいる場合はマスクを着用する 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る				
トレーニング環境	① 自宅内でのストレッチングや筋力トレーニング ② 屋外で行う場合は単独で周囲に (5m程度) に人がいない場所を実施 (縄跳び、バービーなどのサーキットトレーニング) ③ トレーニング機器の共有は避ける、共有する場合はグローブ使用や個人使用毎に消毒、タンマグ (滑り止め) は個人利用 ④ 換気の悪い密閉空間にならない、定期的な窓を明けを実施 ⑤ トレーニング再開時は段階的な計画を行う <ul style="list-style-type: none"> ① 参加者は直近2週間前に発熱や感冒様症状 (発熱、せき、頭痛、倦怠感、味覚や嗅覚異常) などが無いことを確認 ② 上履き、外履きの区別徹底、ウエイトリフティングシューズの消毒の徹底 ③ プラットフォームの消毒は3回 (練習前、開始後1時間、終了後) 実施 ④ 換気の悪い密閉空間にならない、定期的な窓を明けを実施 ⑤ 身体的空間 (2m以上) の保持 ⑥ タオルなどの共有は厳禁 				
トレーニング内容	※ プラットフォーム上最大人数 (1面あたり) ⇒	1名まで	2名まで	2~3名まで	
	① 自宅内でのストレッチングや筋力トレーニング ② 屋外では単独で周囲に (5m程度) に人がいない場所を実施 (縄跳び、バービーなどのサーキットトレーニング)	<ul style="list-style-type: none"> ・バーベル1本あたり1名 ・バーベルとバーベルの距離はプラットフォーム1面以上 ・選手同士接触しない ・指導者はプラットフォーム2面につき1名 	<ul style="list-style-type: none"> ・バーベル1本あたり1-2名 ・グループメンバーの変更はしない ・2名1組でのトレーニング、ペアは固定 ・指導者プラットフォーム2面につき1名 	<ul style="list-style-type: none"> ・バーベル1本あたり2-3名 ・3名までのグループトレーニング (メンバーは移動可) ・指導者はプラットフォーム1面につき1名 	<ul style="list-style-type: none"> ・人数が多くなる時はグループ作成 ・定期的な休養日の導入 ・決して蜜状態にならない、身体的空間をつくる ・指導者が積極的な注意喚起を実施