

(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【NTC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味の素ナショナルトレーニングセンター（以下 NTC）のウエイトリフティング場の環境整備に向けて、下記のガイドラインを作成しました。

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、NTC（HPSC）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。

記

【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し、NTC入館の際には上記の記録を入館2日前の15時までに専任コーチまで提出、前日までに利用の可否を連絡致します。

- 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 外出時はマスクを着用してください。
※合宿中の治療等で外出が必要な際に、マスクが手配できなかった場合はスタッフへ相談をしてください。
- 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。
※練習でNTCへ移動の場合は「新しい生活様式」になるまで公共交通機関の利用を避けてください。

【入館・入室時】

- ① NTC入館時には検温・消毒にご協力をお願いします。
混雑も予想されるため、2m以上の身体的空間（personal distancing）を確保して列を作るようにしてください。

利用者が、以下の事項に該当する場合は入館をお断りします。

- ・体調がよくない場合(例：発熱・咳・咽頭痛等の症状がある場合)
- ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- ・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

※マスクの着用をされていない方も含まれますので、事前に準備をしてください。

※急な来館には対応できませんので、入館の際にはあらかじめ体調管理と行動記録の提出をしてください。【生活面】③参照

- ② ウェイトリフティング場へ入室時、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。トレーニング場に入る際には必ずシューズのソール面を消毒してから入りましょう。(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う)。

巻末資料参照

※練習中のお手洗い等で一時的に出入りをする際にも上記を徹底してください。

【練習環境】

- ① 練習場へ入室する際は、うがい、石鹼を用いた手洗い(30秒以上)、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。その後、NTC入館時にも検温されますがウェイトリフティング場内でも検温にご協力をお願いします。

※手洗い後は設置されているペーパータオルもしくは持参したタオル等で拭いてから消毒を行ってください。

※体温計はできるだけ持参し、常備されているものを使用する場合はスタッフが消毒作業を行ってから共有をしてください。

- ② バーベルやその他器具・掃除用具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してください。

※タンマグは共有せず個人で使用すること。ただし共有を避けられない場合にはビニール袋に必要量を取り出し個別で使用してください。

※共有する器具に触れた際には使用毎に消毒を行わなければならないため、バーベル・飲料・タンマグ(必要な場合)と練習開始後共有スペースに触れて準備が必要なものは一通り整え、練習前に一度手洗い・消毒作業行ってから練習を開始してください。

- ③ 選手・スタッフ共に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。

※例外として選手の危機管理のため補助等が必要な場合にはマスク着用・ゴム素材手袋・使い捨てビニール手袋等を装着し器具に触れるよう準備をしてください。

- ④ 換気の悪い密閉空間とならないよう、十分な換気の実施・換気設備を適切に運転すること、また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。
※選手の体感温度の様子を確認しながらスタッフが適宜開閉作業を行う、または窓から出入り口にかけて練習中は定期的に開放してください。
- ⑤ 館内利用中に大きな声での会話、応援等はしないでください。
- ⑥ 共有物(ドアノブや冷蔵庫等)については、練習開始前・練習後・その他は定期的に必ずスタッフが消毒作業を行います。
- ⑦ 練習後の清掃の際、掃除用具についても共有しないように各々で使用し、清掃後は必ずうがい、石鹸を用いたの手洗い、手指消毒(アルコール濃度70%以上)を実施してください。

【ゴミの取り扱い】

- ① 鼻水・唾液・汗などがついたゴミは、ビニール袋に入れて密閉して縛り、自宅まで持ち帰り廃棄をしてください。
例：マスク・ペーパー類・テーピング・湿布・アイシング後の袋及びラップ等

【館内の施設の利用の注意】

- ① 更衣室
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る。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、更衣室内での会話も極力控えましょう。
また、汗を拭いたタオルやウェットティッシュは自宅まで持ち帰りましょう。
※NTCの更衣室及びシャワールーム・トイレ・浴場等の共有スペースの利用についてはJOC・JSCの規定に従う。
※タオルなどの共有は厳禁です。
- ② 上記①以外の館内施設利用については、参考資料の「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)」と「ハイパフォーマンススポーツセンター(HPSC)再開時の感染症防止策」に従ってください。

※体調がすぐれない場合には必ず合宿責任者・スタッフまで相談をするようにして下さい。

[利用に関しての連絡先]

電話 03-5963-0362 (NTC ウェイトリフティングTR)
受付時間：9:00-18:00

<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/katudousaikaiguideine.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>

- ・「新型コロナウイルスの集団感染症を防ぐために。」（厚生労働省啓発資料）

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000602323.pdf>

- ・「ハイパフォーマンススポーツセンター（HPSC）再開時の感染症防止策」

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