

(公社) 日本ウエイトリフティング協会 新型コロナウイルス感染対策 トレーニング再開各Phase (NTC版)

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 (ほぼ通常の状態)
	Phase 1	Phase 2	Phase 3	Phase 4	Phase 5
		1~2週	3~4週	5週~	
生活面	① 3密(密集、密閉、密接)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 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 ③ 屋外で行う場合は単独で周囲に(5m程度)に人がいない場所で行実施(縄跳び、バービーなどのサーキットトレーニング) ④ デイトレーニングの影響やリトレーニングの理論について学習する				
		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)に実施	④ 更衣室の共有は避ける
		⑤ 身体的空間(2m以上)の保持	⑥ 大きな声での会話・応援をしない。		
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(1面空けて利用)	1名まで(1面空けて利用)	1名まで(1面ごとに)	1~3名程度
	スタッフ人数	7名程度	7名程度	8名程度	※人数が多い合宿については時間を分けての利用
	利用日・時間の上限	週5日・午前1時間30分 午後2時間	週5日・午前2時間 午後2時間30分	週5日・午前2時間30分 午後3時間	
	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)に人がいない場所で行実施(縄跳び、バービーなどのサーキットトレーニング) ③ 負荷を50%~60%に引き上げてのトレーニング。 ④ 負荷を70%~80%に引き上げてのトレーニング。 ⑤ 合宿参加に向け体力をつけていく。	制限なし			
	選手同士の接触なし (身体的空間(2m以上)の保持)	基本1名でのトレーニング、ペアの場合はメンバー固定			合宿時、人数の多い場合はグループを作成し利用時間を分けて交互に練習を行う。  (同時に練習場にいる選手は20名程度とする)
		グループトレーニングは身体的空間の保持をしながら行う (メンバーのグループ間移動可)			