（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】Ver.2

2022.6.20

日本ウエイトリフティング協会では、新型コロナウィルス（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)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、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関しては、NTC の利用規定が優先されますので、事前に必ず確認をお願いいたします。

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、石鹸を用いての手洗いと洗顔、手指消毒（アルコール濃度 70%以上）を徹底してください。

③ 体調管理と行動の記録【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 週間の体温・体調・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、指定された日時に担当者へ提出してください。

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 外出時や共用施設利用時は、マスクを着用してください。

※合宿中に、マスクが不足してしま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、最低限の公共交通機関の利用にしてください。

【入館時】

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。

② 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：倦怠感、咳・咽頭痛等の症状がある場合)

・利用直前の 14 日間で、同居家族や身近な知人に感染された方、または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

※急な来館には対応できませんので、入館の際には事前に体温・体調・行動記録の提出をしてください。【生活面】③参照

【検査】

万が一に備えて保護者・学校・チームなどの合意の上、公共交通機関を利用せずに帰宅する手段をあらかじめ検討しておいてください。

① 入館前検査

原則として利用するカテゴリーに合わせて指定された検査を受検し、その結果が「陰性」であることを確認したのちに、入館が認められます。

② 定期検査

入館後は、JOC・JSC の規定に従い、検査を受検してください。

【練習環境】

① ウエ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してください。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：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

② 練習場に入室する際は、石鹸を用いての手洗い(30 秒以上)、手指消毒（アルコール濃度 70%以上）を徹底してください。NTC 入館時にも検温されますが、**ウエ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または持参したタオル等で拭いてから消毒をしてください。

※体温計は持参してください。

③ 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が、共有する場合は個人使用毎に消毒をしてください。

※タンマグは共有せず個人で使用してください。共有が避けられない場合には、ビニール袋に必要量を取り出し、個別で使用できるように対応します。

④　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・手洗いや手指消毒をしてください。
⑤　換気の悪い密閉空間とならないよう、換気設備を適切に運転し、十分な換気も実施すること。**(1 時間に 2 回以上、かつ、1 回に 5 分以上)**
※選手の体感温度の様子を確認しながら、指導者及びスタッフが適宜開閉、または窓から出入り口にかけて常時開放するなどの対応をする。
⑥　会話時は必ずマスクを着用し、館内利用中に大声での会話、練習中の大きな声での応援や指導等はしないでください。
⑦　練習場内については、定期的にスタッフが必ず消毒作業を行います。
⑧　練習場の清掃後は、必ず石鹸を用いての手洗い、手指消毒（アルコール濃度 70%以上）を実施してください。

ウエイトリフティング場内でも細心の注意をはらって行動してください。

【ゴミの取り扱い】
①　鼻水・唾液がついたゴミは、ビニール袋に入れて密閉し、廃棄してください。
例：マスク・鼻水や唾液のついたペーパー等

【館内施設の利用の注意】
①　更衣室
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てください。やむを得ず利用する場合は、同時に入室する人数を制限し、２ｍ以上の身体的空間（personal distancing）を保つように心がけ、会話も極力控えてください。使用後は設置されている消毒スプレーとペーパーで消毒をしてください。
※NTC の共有スペース(更衣室及びトレーニングルーム・シャワールーム・トイレ・浴場等)の利用方法については JOC・JSC の規定に従う。
②　上記①以外の館内施設利用方法や遵守事項については、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)における新型コロナウイルス感染症に関する感染防止策」に従ってください。

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

【施設利用に関しての連絡先】

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

【日本ウエイトリフティング協会の新型コロナウイルス関連の資料ダウンロード】
https://j-w-a.or.jp/news-category/corona/

＜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/resources/hpsc/katudousaikaiguideline.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」（出典：厚生労働省 HP）
https://www.meti.go.jp/covid-19/pdf/0327_poster.pdf

・「一般的な感染症対策について」（出典：厚生労働省 HP）
https://www.mhlw.go.jp/content/000603845.pdf

・「新型コロナウイルス感染拡大防止へのご協力をお願いします(2022 年度版)」（出典：厚生労働省 HP）
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)における新型コロナウイルス感染症に関する感染防止策」（2021 年 4 月 22 日改正）
https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/resources/hpsc/pdf/newstyle/COVID19_20210422.pdf

・新型コロナウイルス感染拡大防止に伴うハイパフォーマンススポーツセンター（ＨＰＳＣ）施設の利用について（2022 年 4 月 1 日）
https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/LinkClick.aspx?fileticket=5LoAczjHCuo%3d&tabid=1100&mid=2471

NTC版

（公社）日本ウエイトリフティング協会　新型コロナウィルス感染対策　　トレーニング再開ガイドライン　Ver.2

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 宣言期間中	Phase 2 1～2週	Phase 3 3～4週	Phase 4 5週～	Phase 5
生活面	①　3密（密集、密閉、密接）回避の徹底 ②　うがい、石鹸を用いての手洗いと洗顔、手指消毒（アルコール濃度70%以上）の徹底 ③　体調の管理と行動を記録：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実施（縄跳び、バービーなどのサーキットトレーニング） ④　換気の悪い密閉空間とならないよう、換気設備を適切に運転・十分な換気を実施すること。(1時間に2回以上、かつ、1回に5分以上) ⑤　ディ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）などがないことを確認 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靴底の消毒を徹底 ③　練習場内の消毒は2回（練習前、終了後）各時間ごとに実施 ④　更衣室の共有は避ける(利用が必要な場合、利用場所を使用前後に設置されている消毒液で消毒する) 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 ⑦　トレーニング開始までは、マスクの着用			
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（間隔を空けて利用）	１名まで（１面ごとに）	1～3名程度
	選手人数	７名程度	10名程度	12名程度	選手の人数は30名/回程度とする。
	スタッフ人数	5名程度	6名程度	8名程度	
	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実施（縄跳び、バービーなどのサーキットトレーニング）				制限なし ※人数が多い合宿については、時間帯を分けて利用人数を制限する。
		③負荷を50%～60%に引き上げてのトレーニング。 選手同士の接触なし (身体的空間(2m以上)の保持)	④負荷を70%～80%に引き上げてのトレーニング。 基本1名でのトレーニング、ペアの場合はメンバー固定		
				⑤合宿参加に向け体力をつけていく。 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）	