

陸上競技活動再開のガイダンス

日常活動について（第1版改訂）

※赤字・下線部は改訂版で追加・修正した部分になります。

※第1版との対照表は別紙記載

それぞれの活動地域により、活動の制限状況は異なるため、画一的な活動指針を定めることは難しい。ただし、活動にあたっては、以前の日常に短時間で戻すことではなく、新たな基準の中で段階的な計画を定め、感染リスクを最小限に抑え、陸上界からクラスターを発生させない体制を整備し、着実に活動を再開していくことが重要です。

学校の部活動、実業団、クラブチームについては、それぞれの地域行政や所属する学校、企業、利用する施設が定める方針を十分に理解したうえで、感染拡大防止を念頭に置いた活動計画の作成及び実施が必要です。

(1) 指導者・チームスタッフの留意点

責任者は、チームの活動にあたって感染予防措置に関する方針を定め、所属するメンバーに周知を徹底する。また、活動地域の感染状況や段階的解除方針の変更に、柔軟に対応できる計画を作成する。また、活動の参加者に感染者が出た場合は、責任者が対象者の状況を正しく把握し、対応することが必要です。

1) 活動計画の作成

責任者は下記の項目を参考に活動計画を作成する。緊急事態宣言下でどの程度の活動ができていたかは個人差が大きいため、それぞれの状態を十分に把握した上で、個人差を考慮した段階的活動再開の計画の作成と所属メンバーへの周知が必要です。

【項目例】

①体調管理

所属するメンバーの体調を把握し、感染の可能性があると考えられる症状が出た場合に感染拡大のリスクを最小限にする。感染又は濃厚接触に該当する状況になった場合は、感染経路の特定のために、異常を感じた日からさかのぼり2週間前までの下記の項目を記録し、検温・体調・行動記録の提出を求められた場合に即時に提出できるような体制を整える。

体調チェック表・行動記録のデータは、最低でも1ヶ月間は各自で保管するように指示する。

- ・体温（朝夕1日2回）
- ・体調（咳、鼻水、咽頭痛、下痢、味覚・嗅覚障害などの自覚症状）
- ・行動記録（訪問場所と時間）
- ・濃厚接触者（感染者が症状を発症した2日以内に、マスクなしで1メートル以内かつ15分以上の会話があった者）の氏名・人数等

発熱、体調不良の症状がある者については、活動への参加を認めない。

②衛生管理

- ・活動前、活動中、活動後の手洗い・手指の消毒・利用器具の消毒を徹底する
- ・マスクの準備（個人で準備できなかった場合に備える）

③トレーニング計画

トレーニングの実施にあたっては、感染リスクを最小限にするため、それぞれの活動拠点、活動人数によりグループ分けをし、「3つの密(密閉・密集・密接)」を避けるために同じ時間であっても場所を変えたり、同じ場所であっても時間を変えたりするなど工夫する。

緊急事態宣言発令中の活動自粛によるトレーニング不足により、基礎的な体力の低下には個人差が生じています。体力が低下している中で、性急に目先の競技会に向けて逆算したトレーニングを組むと故障に繋がるため、トレーニングの回数・時間・強度については個人差を考慮し、競技会の出場計画や段階的なトレーニング計画を立案する。

2) トレーニング拠点利用時の留意点

飛沫感染、接触感染のリスクを最小限に抑えるために、下記の点に留意し活動を行う。

①屋外

- ・運動を行っていないときは、マスクを着用する。
- ・トレーニング中の、不要な私語や大声での会話は控える。
- ・身体接触を避ける。
- ・飲み物、タオル等は他人と共有しない。
- ・ソーシャルディスタンス (できれば2m、最低でも1mの距離)を保てない集団での練習は極力避ける。
- ・頻繁に手洗い・手指の消毒を行う。
- ・運動中に、唾や痰を吐くことは極力行わない。
- ・ゴミ（汗を拭いたウェットティッシュ・タオルなど）については、ビニール袋に入れ、各自で自宅まで持ち帰る。
- ・感染リスクが高い箇所・用器具の清掃・消毒を頻繁に行う。
- ・スターティングブロック・投てき物・バトン、跳躍種目のマットなどの用器具の共用は可能であるが、感染の媒体となりうる共用器具に触れた手で、不用意に手で顔を触らぬように注意し、トレーニング終了後は手洗い・洗顔を実施する。

②トイレ

- ・しっかりと石鹸を泡立てて手洗い（30秒以上）を行う。
- ・各自で用意したタオル又は使い捨てのペーパータオルを使用する。
- ・温風乾燥機は使用しない。

③クラブハウス、部室、更衣室、シャワールーム等

- ・室内ではソーシャルディスタンスを保ち、会話は最小限に留める。
- ・シャワー利用時以外の室内滞在時は、マスクの着用を心がける。
- ・更衣室では速やかに着替えて滞在時間は、最小限に留める。
- ・共同でのシャワーの利用は極力避け、使用する場合は入れ替えで利用し、密集しないようにする。
- ・長時間の室内ミーティングを避け、屋外又はオンラインでのミーティングや SNS を活用した情報共有を図る。室内ミーティングを行う場合も、ソーシャルディスタンスを確保しながら、マスクを着用し実施する。

④ウェイトトレーニング場

- ・ソーシャルディスタンスを確保できる人数で利用する。
- ・会話は最小限に留める。
- ・マスクの着用を心がける。
- ・大きな声を出すことを避ける。
- ・トレーニング器具の利用後は消毒する。
- ・個人で使用する用具（トレーニングベルトなど）は、他人と共有しない。
- ・定期的に窓やドアを開けて換気を十分に行う。

⑤公園、公道など

公園・公道での練習においては3つの密（密閉、密集、密接）のいずれかに該当する場所は避けつつ、混雑していない時間・場所で行い、周囲の人となるべく距離を取るよう心がける。

マスクの着用については、状況によって判断する。ただし、着替えなど運動を行っていない時間はマスクを着用する。マスクを着用して運動を行った場合、体温を下げにくくなり熱中症を引き起こす恐れもあるため、息苦しさを感じた場合はマスクを外して、水分補給や休憩をとるなど無理をしない。

3) 所属するメンバーに感染の疑い、PCR 検査で陽性反応が出た場合の対応

クラスターの発生を防ぐために下記の参考とし対応する。責任者は、居住する地域、所属する学校、企業、団体に定められた対応を事前に確認し、発生後速やかに行動に移せるように所属するメンバーに対応方法を共有する。

- ①37 度以上又は平素の体温より高熱な状態が 3 日続く、新型コロナウイルス感染の疑いがある、又は感染者と濃厚接触した可能性がある場合
 - ・居住地の相談窓口や、帰国者・接触者相談センターに電話で相談させる
 - ・[新型コロナウイルスに関する帰国者・接触者相談センター](#)
 - ・対象者のその日から 2 週間前までの体調チェック表・行動記録のデータを入手する。

- ・対象者が症状を発症した2日以内に濃厚接触の可能性のあるメンバーに対して、隔離措置を検討する。

②PCR検査で陽性反応が出た場合

- ・対象者のその日から2週間前までの体調チェック表・行動記録のデータを入手する。
- ・対象者が症状を発症した2日以内に濃厚接触の可能性のあるメンバーに対して、隔離措置をとる。
- ・対象者が症状を発症した2日以内に競技会に参加した場合は、競技会の主催者に報告する。
- ・対象者が症状を発症した2日以内に利用した施設管理者に、対象者が利用した日時、場所を報告する。
- ・今後の活動計画及び対策を見直す。
- ・日本陸上競技連盟(電話番号:050-1746-6100)に報告する。

(2) 競技者自身の留意点

1) トレーニング拠点利用時の留意点

- ・「(1) 2) 練習拠点利用の際の留意点」で定められた項目を守る。

2) 日常生活における留意点

- ・厚生労働省が定める「[新しい生活様式](#)」に基づく行動を心がける。
- ・手指の消毒、マスク着用、発熱・体調不良時は外出を避ける。
- ・新型コロナウイルスに感染した可能性がある場合の、居住地域での対応の流れを把握しておく。

【参考】

厚労省「[症状がある場合の相談や新型コロナウイルス感染症に対する医療について](#)」

3) 緊急時の対応

クラスターの発生を防ぐために、下記の対応を取る。

①37度以上又は平素の体温より高熱な状態が3日続く、新型コロナウイルス感染の疑いがある、又は感染者と濃厚接触した可能性がある場合

- ・居住地の相談窓口や、帰国者・接触者相談センターに電話で相談
[新型コロナウイルスに関する帰国者・接触者相談センター](#)
- ・チームに所属している者は、チームの責任者に必ず報告し、体調チェック表・行動記録のデータを提出するなど、チームで定められた対応を取る。
- ・個人でトレーニングを行う者も、所属する学校、企業等に必ず報告し、定められた対応を取る。

【参考】 厚労省「[濃厚接触に関する説明](#)」

②PCR 検査で陽性反応が出た場合

- ・チームに所属している者は、チームの責任者に必ず報告し、体調チェック表・行動記録のデータを提出するなど、チームで定められた対応を取る。
- ・個人でトレーニングを行う者も、所属する学校、企業等に必ず報告し、定められた対応を取る。

(3) 競技会や合宿への移動について

- ・競技会や合宿で十分な体制が取れていない可能性を考慮し、個人用の手指消毒剤や、使い捨てウェットティッシュの携行を推奨する。
- ・滞在先出発前に検温を実施し、37.0 度以上の場合外出を控える。ただし平素の体温も考慮する。
- ・移動中は、マスクを着用すること。
- ・ソーシャルディスタンスを保ち、混雑時の移動を極力避ける。
- ・大人数での移動は極力避け、少人数グループに別れた移動を推奨する。
- ・移動中に体調不良になった場合は、チームへの合流は避け、チームの責任者に連絡する。

(4) 海外の競技会への参加について

日本国内では、緊急事態宣言が解除（2020 年 6 月 11 日現在）され、段階的に活動を再開していますが、一方海外に目を向けると感染のピークを迎えている国もあり、世界的な感染者数は減少しているとは言えない状況です。引き続き海外への渡航については十分注意が必要です。

そのような中で、感染が収まりつつある国については、競技会の再開を模索しており、延期された競技会は今後実施するところもあるが、実施種目などの変更など、通常の開催規模から異なる設定での開催を計画している競技会もあります。競技者代理人（AR）等を通じて、正確な競技会の情報を収集した上でエントリーや渡航を計画する。

渡航にあたっては、所属団体・派遣元の方針を確認した上で、手続きを進める。

6 月 11 日現在、日本からの渡航制限や、渡航先から日本への渡航制限などがあるため、[外務省ホームページ](#)に掲載されている情報、「[新型コロナウイルス（日本からの渡航者・日本人に対する各国・地域の入国制限措置及び入国後の行動制限）](#)」の確認、航空券・現地ホテルを手配する旅行社などから情報収集するなど、入国制限対象地域以外の地域であっても現地・経由地及び帰国後に強制的、又は自主的な対応を求められる場合があるため、十分に情報を確認した上で渡航の判断や計画する。

また、渡航する場合でも移動中や現地の滞在中は、個人でできる最大限の感染拡大防止のための行動を心がける。また渡航期間中の体温計測、体調、行動記録も国内同様に実施し最低 1 ヶ月分は保管する。