

新型コロナウイルス感染症感染防止対策としての活動再開ガイドライン

一般用

公益社団法人 全日本アーチェリー連盟 強化部

N T C イーストアーチェリー場使用を前提として作成していますので、参考にしてください。
感染予防対策を引き続き徹底し、3 密の回避、選手個別の飲料用ボトル使用や毎日の検温、
消毒手洗いなどを継続してください。急激な負荷を避けて体調管理を行いましょう。

1. 感染拡大状況と個人トレーニングのレベル

感染拡大状況に伴う警戒レベルを3段階、これに沿って、トレーニングとアーチェリー技能の段階を、
5段階に設定します。

具体的には、下記の通りです。

【警戒レベル】

- A：緊急事態宣言（特定地域指定）が出されている時期
- B：緊急事態宣言は解除されたが、引き続き警戒が必要な時期
- C：新しい生活様式を踏まえた通常状態

【トレーニングレベル】

- ① ホームエクササイズや屋外のジョギング等、個人トレーニングの時期
- ② 屋内外のトレーニング施設を利用した、単独でのトレーニングで、共用の設備や機器を使わない時期
- ③ 共用の施設や設備などを使用したトレーニングで、選手同士の接触は開始しない時期
- ④ 選手同士の接触を伴うトレーニングを実施し始める時期
- ⑤ 通常のトレーニング時期

【アーチェリー技能レベル】

- ① 外出禁止中の自宅でのゴム引き、素引き、近射レベルの時期
段階的に射数制限を設けて実施
- ② 所属のアーチェリー場を利用した共用の機器を使わない時期
単独での近射練習（1名での練習）、練習時間：1時間～3時間/1日
素引き・近射練習、段階的に射数制限を設けて実施
- ③ 所属のアーチェリー場を利用した、指導者1名を交えた単独練習の時期
単独での近射練習（1名での練習）、練習時間：3時間～5時間/1日
素引き・近射練習、段階的に射数制限を設けて実施
- ④ 所属のアーチェリー場を利用した、指導者2名を交えた集団練習の時期
距離練習・得点取り、射数制限なし
- ⑤ 所属のアーチェリー場を利用した、フルメンバーでの通常練習の時期

① 警戒レベルA：緊急事態宣言（特定地域指定）が出されている時期

- ・トレーニングレベル ①：ホームエクササイズや屋外のジョギング等、
- ・アーチェリー技能レベル ①：外出禁止中、自宅でのゴム引き、素引き、近射時期
段階的に射数制限を設けて実施
- ・チェック、評価：近射 72 射を痛みなく射つことができる。セルフチェック

② 警戒レベルB：緊急事態宣言は解除されたが、引き続き警戒が必要な時期

- 1) ・トレーニングレベル ②：屋内外のトレーニング施設を利用した、単独でのトレーニングで、共用の設備や機器を使わない時期
- ・アーチェリー技能レベル ②：NTCまたは所属のアーチェリー場を利用した共用の機器を使わない時期
単独での近射練習（なるべく1名での練習）
練習時間：1時間～3時間/1日。
素引き・近射練習等 段階的に射数制限を設けて実施
- ・チェック、評価：近射 72 射を力まずに射つことができる。

- 2) ・トレーニングレベル ③：共用の施設や設備などを使用したトレーニングで、選手同士の接触は開始しない時期
- ・アーチェリー技能レベル ③：所属のアーチェリー場を利用した、指導者 1 名を交えた単独練習の時期
単独での近射練習・距離行射（1名での練習）
練習時間：3時間～5時間/1日程度が望ましい。
素引き・近射練習、段階的に射数制限を設けて実施
- ・チェックおよび評価：近射 144 射以上が力まずに行射可能。

- 3) ・トレーニングレベル ④：選手同士の接触を伴うトレーニングを実施し始める時期
- ・アーチェリー技能レベル ④：NTC または所属のアーチェリー場を利用した、指導者 2 名を交えた集団練習の時期、点取り可能、射数制限なし
- ・チェック、および評価：72 射の得点取りが問題なくできる。

③ 警戒レベルC：新しい生活様式を踏まえた通常状態

- ・トレーニングレベル ⑤：通常のトレーニング時期
- ・アーチェリー技能レベル ⑤：NTCまたは所属のアーチェリー場を利用した、フルメンバーでの通常練習の時期
- ・チェック、および評価：チーム単位の各種評価

【その他注意事項】

- ・感染の可能性が限りなく0に近いと判断されたケースに限り、次のトレーニング段階に進むことが

できる。ただし各トレーニング段階は原則2週間程度とする。

(過去2週間にわたり、体温37.0℃未満で、倦怠感、咳嗽、咽頭痛または味覚や嗅覚異常などの体調異常なし、もしくはPCR検査陰性等)

- ・感染者、濃厚接触者となった場合は、すべてのトレーニングを直ちに休止すること。
またその後、感染させるリスクがないと判断され、トレーニングを再開する際には、トレーニング段階①から開始すること。
- ・体調不良者は、直ちにトレーニングを休止し、医師の判断を仰ぐこと。
- ・トレーニングレベル③、④は選手やスタッフの人数を少しずつ増やすことが可能。
- ・選手、スタッフともすべての関係者は手洗い、うがいを徹底し、射線上に立つ以外の時は可能な限りマスク着用のこと。(マスクは各自準備のこと)
- ・練習時は1脚1標的1名を厳守し、射線上では原則として会話しない。
- ・ウェイトング中や、矢取りの際も常にソーシャルディスタンスを保ち、大声を発した会話は慎むこと。
- ・得点を記録する際もスコアシートの交換はせず、各自で記録し、筆記用具の使い回しもしないこと。
- ・室内での練習(近射等)の際は換気に注意し、狭い場所ならば、一人ずつ交代で使用する。
- ・射場内入口にはアルコール消毒液を設置すること。
- ・他人の弓具、その他の道具には決して触れず、特に矢取りの際は他人の矢には触れないこと。
- ・共用の機器はスタッフが操作し、選手は極力触れず、使用後はアルコール消毒を徹底すること。
- ・ミーティング等はできるだけオンライン会議とし、やむを得ず室内を使用する際は可能な限り少人数にてソーシャルディスタンスを保ち、三つの密を避け、大きい声での会話は控えること。
- ・指導者はできる限り射線には入らず、ウェイトングライン後方から指導すること。

2. トレーニング再開に向けた準備

(JSC・JOC・JPC スポーツ活動再開ガイドライン引用)

a) 日常生活

COVID-19の潜伏期間は2週間ともいわれており、感染経路の特定のためにも、トレーニング再開の少なくとも2週間前の体調・および行動を記録しておく。

記録すべき項目

- ① 体温計測(午前と午後)
 - ② 訪問した場所と時刻
 - ③ (濃厚)接触に該当すると思われる人の氏名、もしくは人数など
- ・上記②③については、「その他気づいたこと」の欄を設け、そちらに記入する。
 - ・日常生活では中性洗剤(石鹸)による手指の洗浄、もしくはアルコール消毒をこまめに行い、外出時はマスクを装着し、前後、左右で身体的距離(2m)を保ち、公共の交通機関の利用は出来る限り避ける。
 - ・3密を回避し(密集、密接、密閉)、対面での食事は避け、持ち帰りや出前、デリバリーでの食

事をうまく活用して食事内容を整える。

- ・買い物は、事前に計画をたて素早く済ませるように、通販を利用する。

※これら日常生活における感染予防の留意点は、厚生労働省の「[新型コロナウイルス感染症対策専門家会議 新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言（令和2 年5 月14 日）](#)」の25ページの別添3に「新しい生活様式の実践例」として発信されているので、参照のこと。

b) トレーニングを行う環境

① ロッカールーム、更衣、シャワー

- ・基本的に公共交通機関の利用を極力避けて徒歩・自転車・車移動とする。
- ・更衣は自宅で済ませてくるようにしてロッカールームの利用は控える。
- ・運動後のシャワーも帰宅するまで我慢する。
- ・ウェットティッシュやあらかじめ濡らしたタオルを持参し、それらを利用する。
- ・汗を拭いたウェットティッシュやタオルは自宅まで持ち帰る。

② 衛生管理

- ・屋内でトレーニングを行う場合には徹底して換気を行う。
- ・使用後のトレーニング機器、共用器具、道具は、消毒剤（0.05%次亜塩素酸ナトリウム、70%以上のアルコール）を用いて消毒する。
- ・選手、スタッフが触れた共用部分は、使用後その都度消毒が基本。

③ 指導スタッフ

- ・極力公共交通機関を利用せず徒歩、自転車、車通勤できる者で最少人数（一人体制）とする。
- ・感染終息状況に応じて、指導スタッフの人数一人当たりが同時に指導する選手の数を増やしていく。
- ・選手同士、選手とスタッフ同士の間隔も2m 程度空ける様に工夫する。
- ・指導の仕方については、まずはほぼ口頭での指示、アドバイスにとどめてケアなど選手との接触を極力避ける。
- ・感染終息状況に応じて、選手との接触も開始していくが、選手と接触したらその都度手洗いを徹底する。

c) トレーニング再開前のチェック

① チェックにおける考慮事項

自粛期間等で本来のスポーツ活動が制限されていた環境は、ケガなどでトレーニングが出来なかった環境に置き換えると想像がしやすいでしょう。トレーニングの分野では、そのような状態をデイトレーニングといい、またデイトレーニングからトレーニングを再開していくことをリトレーニングといいます。デイトレーニングによって体脂肪量が増えて体重が増える、または体重は変化していなくても体脂肪量が増え、筋量が減っている可能性があります。心肺機能や筋力も低下し、ケガも少なくなっています。したがって、様々なチェックを実施する必要があります。トレーニングレベルの段階に応じて、非接触のチェックから器具を用いたチェック、接触を伴うチェックへと移行していくことが大切です。

アーチェリー競技の場合、体重が増えること自体は悪くありませんが、上半身や体幹部の筋力・柔軟性の低下が得点力の低下、ケガリスクの増大につながります。ゴム引き、近射から始めて、時間を

かけて徐々に射数を増やし、距離練習へ移っていきましょう。

② 体調等のチェック

リトレーニング（トレーニング再開）前にコンディションの確認を行い、体調等に問題がないかどうか確かめてからトレーニングを再開しましょう。体調を管理できるアプリケーションの活用をお勧めします。体重、体温、心拍数、睡眠時間、疲労感、食欲、風邪などの症状（咳、鼻水、のどの痛み、頭痛、悪寒など）などです。トレーニング再開前から再開後にいたっても継続的にコンディションを記録し、良好な状態でトレーニングに臨めるように準備しましょう。

③ 体組成のチェック

トレーニング中断前からの体組成の変化はトレーニング再開後の負傷のリスクにつながります。リスクを避けるため、トレーニング中断前の体組成との差が大きい場合にはトレーニングプログラムの調整が必要なこともあります。トレーニング中断前との変化を確認するために、トレーニング再開時には、体組成の現状を把握することから始めましょう。

④ フィジカルチェック（初期；レベル①、②）

リトレーニングによって新たな外傷や障害を発生させることの無いように十分な注意が必要です。自身のトレーニング部位に応じてチェックを行い、リスクを感じたらトレーニング強度を落として、十分注意して実施してください。

⑤ フィジカルチェック（中期；レベル③以降）

最大努力を要するものは、最大強度でのトレーニングに慣れてから行います。また測定実施は、感染症予防対策の遵守が前提であり、これを満たすことができる範囲内で、段階的に柔軟に内容を考えてみましょう。

・ 柔軟性・可動性の確認

外出自粛によりトレーニング内容が制限され、必要な柔軟性、可動性が失われている可能性があります。ストレッチング等、無理をせず、段階的に時間をかけて徐々に可動域を広げましょう。

・ 筋力の確認

上記と同様、最大努力を伴う測定は身体が十分にトレーニングに慣れた後に実施します。トレーニング段階に応じて、自重で行うチェックから器具を用いたチェックに移行していきます。測定によって筋損傷等のケガのないよう、細心の注意を払わなければなりません。

⑥ メンタルチェック

長期的な活動の自粛により、メンタル面に影響を及ぼしている可能性があります。自粛期間中の心理状態を、客観的に把握することは重要です。末尾の別添資料②「アスリートのメンタルヘルスチェック表」を用意していますので、そちらを行いましょう。また、HPSC臨時特設サイトに心理の情報も載せてありますので、活用してください。

⑦ 栄養チェック

リトレーニングに向けて大事なことは、前述した「①体調等の確認」をして、良好なコンディションでトレーニングを再開できるように準備をすることです。そのひとつに栄養・食事面の確認があります。現在の自粛期間中の栄養・食事面を見直してみましょう。

d) トレーニング再開における注意事項

① フィジカル面における注意事項

ディトレーニング（トレーニングの中断）により、これまでトレーニングによって向上した能力は

低下してしまいます。活動量の低下に伴う脂肪量の増大、ディトレーニングに伴う筋量の減少、心肺機能の低下や筋力の低下などが生じます。

自粛中のトレーニング環境は通常の練習環境と異なり、また選手によって自粛中のトレーニング環境が大きく異なることから、体力的な適応だけでなく、環境への適応も考慮しなければなりません。特に5月から7月にかけては気温が上昇してくる時期です。リトレーニング期には熱中症などの重篤なリスクが増大します。したがって、期分けしたトレーニング負荷の調節だけでなく、暑熱順化等の環境変化への対策をする必要があります。暑熱対策については、HPSC 臨時特設サイトで公開している「[トレーニング再開時の暑熱対策](#)」を参照してください。

筋や腱も不活動に順応してしまい、柔軟性や可動性も低下しているため、ケガのリスクが高くなります。また高強度・長時間の運動により、免疫機能が一時的に低下することが知られています。新型コロナウイルスに対する免疫応答は現在研究が進められている段階で不明な点が多々ありますが、これまでの風邪対策の知見を参考にすると、激しい運動による免疫機能の低下は可能な限り避ける、もしくは低下後の免疫機能の回復を促進させることが重要です。このような感染対策法については、HPSC 臨時特設サイトで公開している「[免疫コンディショニングガイド](#)」を参照してください。

上記を踏まえ、競技復帰に向けた身体の適応を促し、安全に競技復帰するため以下の点を意識しましょう。

- ・ 体力の低下度合いは個々で大きく異なるため、個人差を考慮しましょう。
- ・ 段階的にトレーニング負荷を高めていきましょう。
- ・ 意識的にリカバリー（休息日、長い休息時間）を長くとりましょう。
- ・ 新しい活動は徐々に取り入れましょう。
- ・ ウォーミングアップの時間を確保しましょう。
- ・ プライオメトリクスや急激な負荷を伴うものは特に徐々に回数を増やしましょう

② メンタル面における注意事項

- ・ 本格的な練習・トレーニングを再びスタートできることで、高いモチベーションや意気込みをも持っていらっしゃると思います。そのような時は、気持ちだけが先走り、身体が思うようについていけないということが考えられ、ケガにつながる可能性があります。最初は、焦らず、無理をせず、少しずつ行いましょう。
- ・ 久しぶりにチームメイトに会い、練習・トレーニングを一緒に行うことは、とてもうれしいことだと思います。しかし、活動自粛期間中は、それぞれの活動量や質が違います。自粛中にできたこと／できなかったことには個人差がありますので、周りを見て焦ることは禁物です。他の人と比較するのは止め、自分のペースで行いましょう。
- ・ チームメイトや指導者を見るとやる気にみなぎっていますが、自分は「それほど気持ちが盛り上がっていない…」、「どうもやる気がでない…」ということがあるかもしれません。そのような時に、無理に行うと、ケガにつながる可能性があります。気持ちに変化を感じた時には、遠慮なく指導者（監督・コーチ・顧問の先生）に相談しましょう。

③ 栄養面における注意事項

トレーニングの実施にあたって栄養面では、当日の実施前に「食事を済ませ、水分補給を行うこ

と」「補食（必要に応じて）の準備」「水分補給の準備」ができているか確認してください。また、トレーニング実施後には、身体に疲れを残さないため、リカバリーできるよう食事内容を意識して下さい。

（別添②）

アスリートのメンタルヘルスチェック表

長期的な活動の自粛により、メンタル面に影響を及ぼしている可能性があります。以下の質問に率直にお答えください。

1) 外出（活動）制限がされていた間の食事の様子はいかがでしたか？

1. 問題なく、とれていた
2. 問題があった（理由を具体的に：例「ストレスでたくさん食べることがあった」など）
()

2) 外出（活動）制限がされていた間の睡眠の様子はいかがでしたか？

1. 問題なく、とれていた
2. 十分にとれないことがあった（理由を具体的に：例「活動の自粛でいろいろと考えてしまい、眠れないことがあった」など）
()

3) 最近1週間のあなたの気分はどのような様子ですか？以下に①～⑥の気分が書かれています。それぞれの気分について、最近1週間を振り返り、1～5の数値に○をつけてください。

	①きんちょう・ そわそわ・し んばい	②楽しくない・ かなしい・さ びしい	③はらがた つ・イライラ	④元気いっぱ い・きぶんが すっきり	⑤つかれた・ ぐったり	⑥わからな い・うまくかん がえられない
非常に高い	5	5	5	5	5	5
やや高い	4	4	4	4	4	4
ふつう	3	3	3	3	3	3
やや低い	2	2	2	2	2	2
非常に低い	1	1	1	1	1	1

※①・②・③・⑤・⑥が低く、④が高い状態が良いと言われています。①・②・③・⑤・⑥の高い状態が2～3週間続いたり、高い原因が分からないと注意が必要です。気になることがあれば、指導者（監督・コーチ・顧問の先生）に相談しましょう。

4) 練習・トレーニングを再開するにあたり、心配事がありますか？どのようなことでも構いませんので、気になること・困っていることがあれば、何でも記載してください。

4-1) その心配事の解決策がある方は、それについても記載してください。