

一般社団法人日本知的障害者水泳連盟
～競技活動再開ガイドライン～

2020年6月初版

水泳を愛するみなさんへ

この度、日本をはじめ世界で新型コロナウイルス感染が拡大する状況の中、選手、コーチならびにご家族のみなさまには、大変厳しい日常環境のもと、生活向上にご努力されてきたことと拝察致しております。(一社)日本知的障害者水泳連盟と致しましても、感染防止を最優先として、強化合宿、大会をはじめとする各種イベントをやむなく中止または延期し、様々な対策を講じてまいりました。

しかしながら、状況はとりあえず終息に向かいつつあるかと思われませんが、まだまだ第二波、第三波のパンデミックが予想され、確実な先行きが見通せない状況にあります。

こうした中ではありますが、我々も手をこまねているわけにはいかず、本連盟のスポーツ活動再開に向けたガイドラインをスタッフにより作成いたしました。

かつて経験したことのない危機に直面された選手、ご家族、ならびに関係者のみなさんの英知と努力をもって、このガイドラインに沿い困難を共に乗り越え、一日も早く皆さんと笑顔でお会いし、成果を積み上げていくことを願っております。

関係者全員のパワーを結集して、一緒にメダル獲得を目指しましょう！！

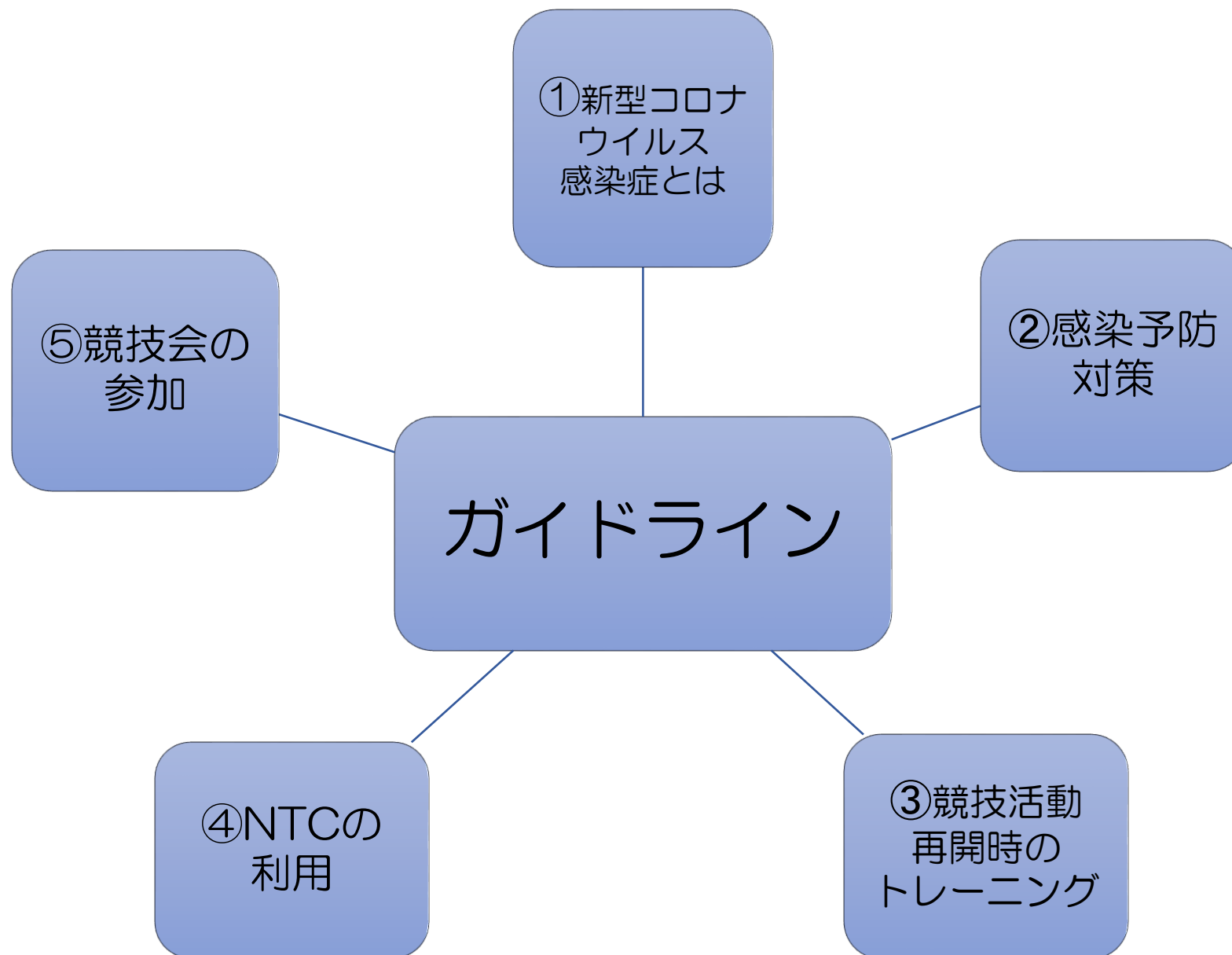
2020年 6月22日

一般社団法人 日本知的障害者水泳連盟

会長

佐野和夫

本ガイドラインの内容

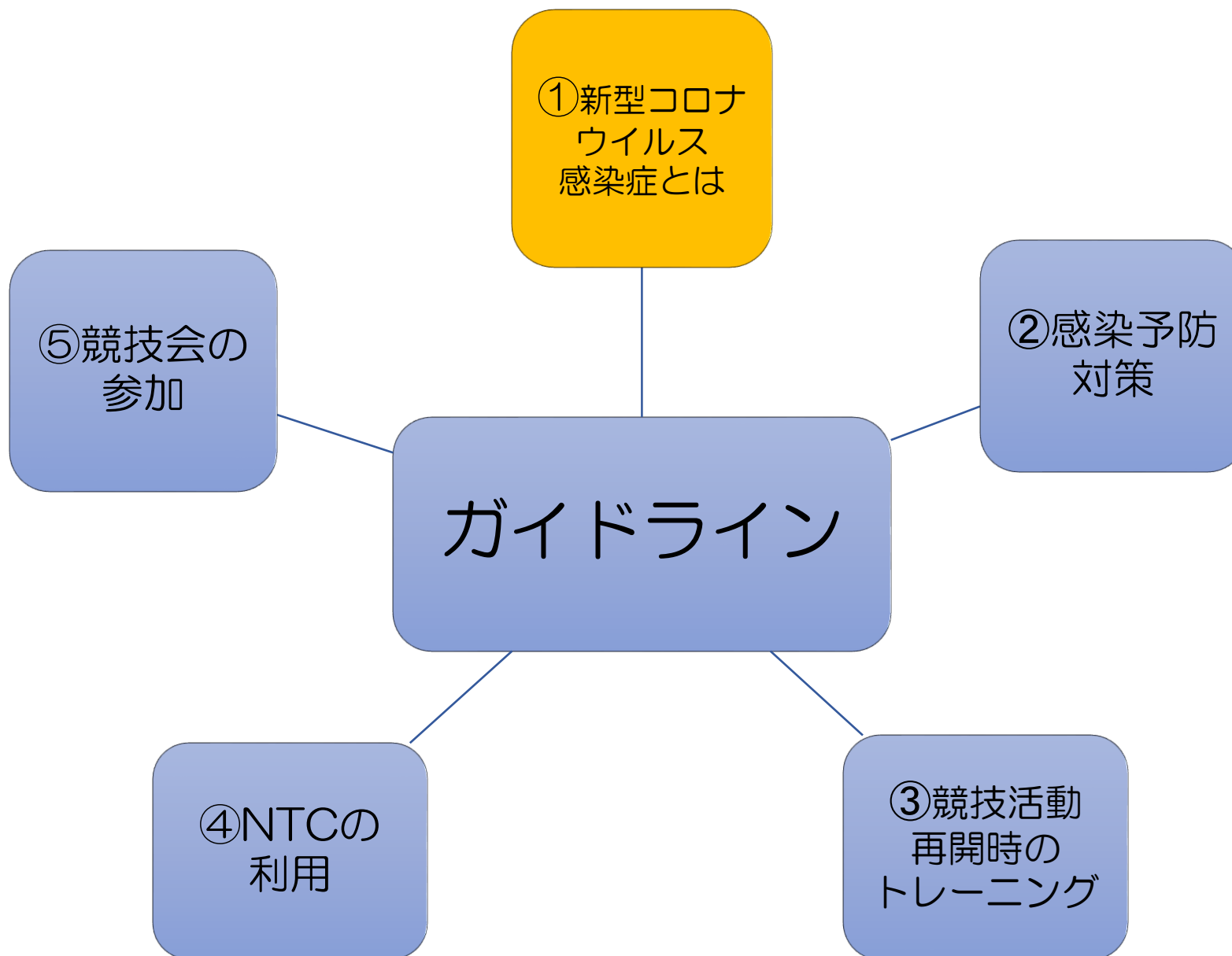


本ガイドラインの目的

一般社団法人日本知的障害者水泳連盟（以下当連盟）および登録会員（以下競技者）は「新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づく緊急事態宣言等」により、長期間の社会活動とトレーニング活動、競技の中止や自粛を求められました。

見えない出口の中で、今後の持続的な対策を見据え、身体的・精神的・社会的に段階的に競技活動を再開するために本ガイドラインを策定いたしました。

なお、本ガイドラインは、現時点で得られている知見等に基づき作成しています。今後の知見の集積等を踏まえて、逐次見直すことがあり得ることを書き添えておきます。



①新型コロナウイルス感染症とは

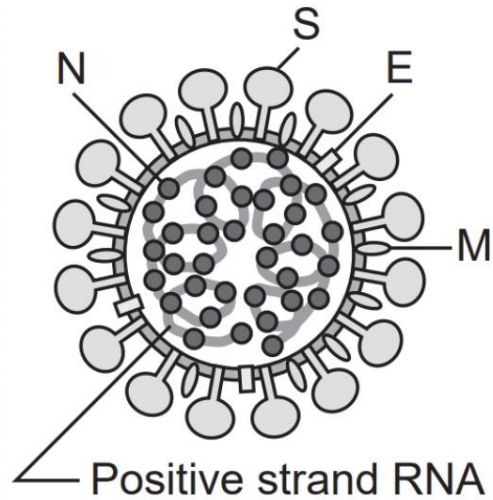
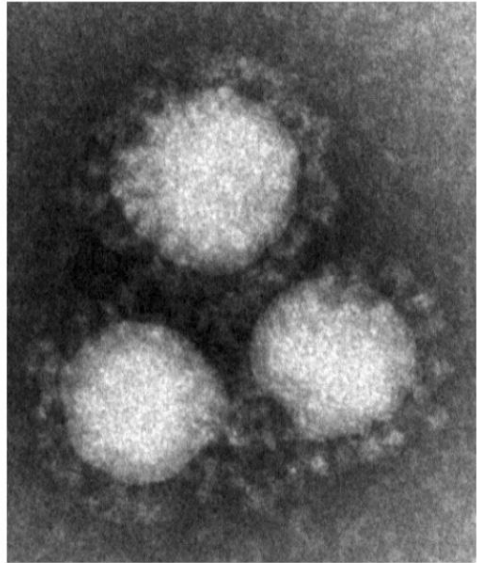
「新型コロナウイルス（SARS-CoV2）」はコロナウイルスのひとつです。コロナウイルスには、一般の風邪の原因となるウイルスや、「重症急性呼吸器症候群（SARS）」や2012年以降発生している「中東呼吸器症候群（MERS）」ウイルスが含まれます。

ウイルスにはいくつか種類があり、コロナウイルスは遺伝情報としてRNAをもつRNAウイルスの一種（一本鎖RNAウイルス）で、粒子の一番外側に「エンベロープ」という脂質からできた二重の膜を持っています。自分自身で増えることはできませんが、粘膜などの細胞に付着して入り込んで増えることができます。

ウイルスは粘膜に入り込むことはできますが、健康な皮膚には入り込むことができません。表面に付着するだけと言われています。物の表面についたウイルスは時間がたてば壊れてしまいます。ただし、物の種類によっては24時間～72時間くらい感染する力をもつと言われています。

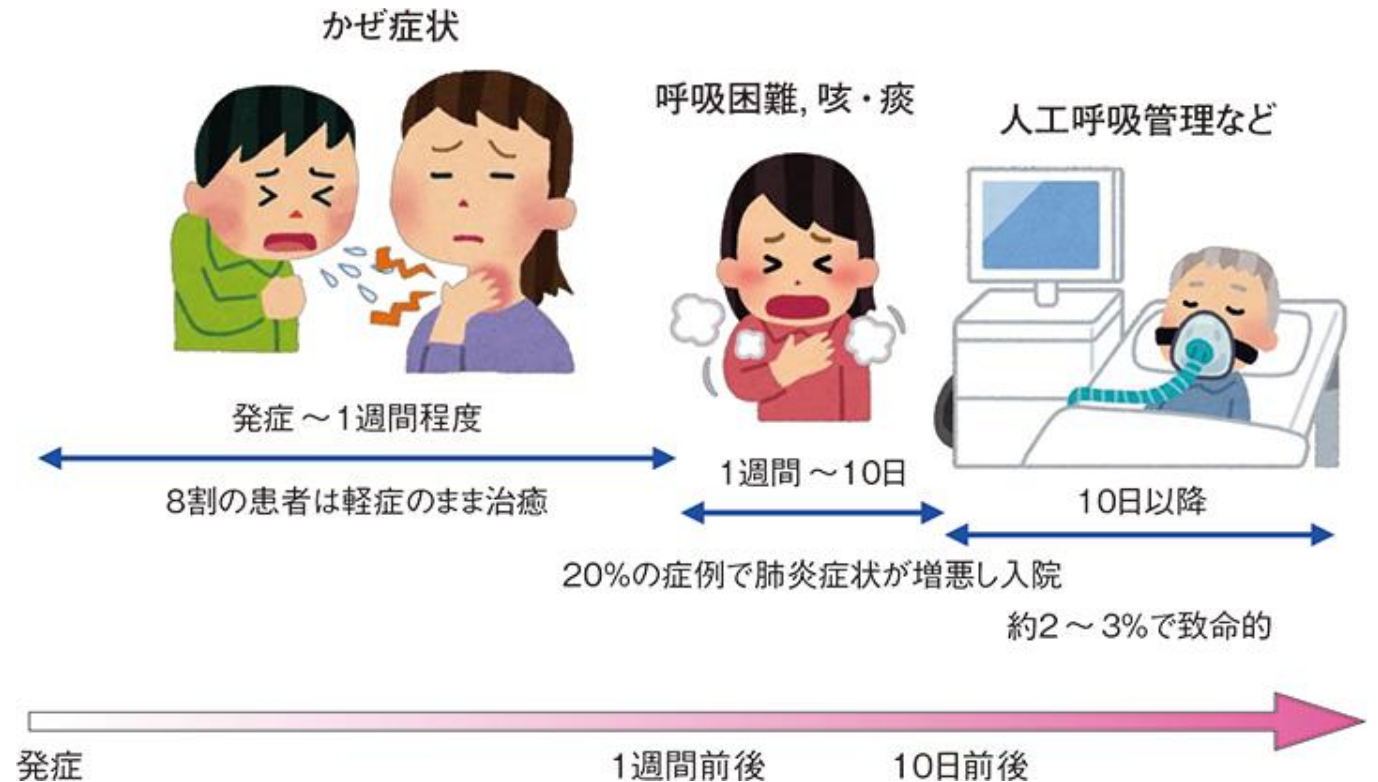
手洗いは、たとえ流水だけであったとしても、ウイルスを流すことができるため有効です。し、石けんを使った手洗いはコロナウイルスの膜を壊すことができるので、更に有効です。手洗いの際は、指先、指の間、手首、手のしわ等に汚れが残りやすいといわれていますので、これらの部位は特に念入りに洗うことが重要です。また、流水と石けんでの手洗いができない時は、手指消毒用アルコールも同様に脂肪の膜を壊すことによって感染力を失わせることができます。

SARS-CoV-2

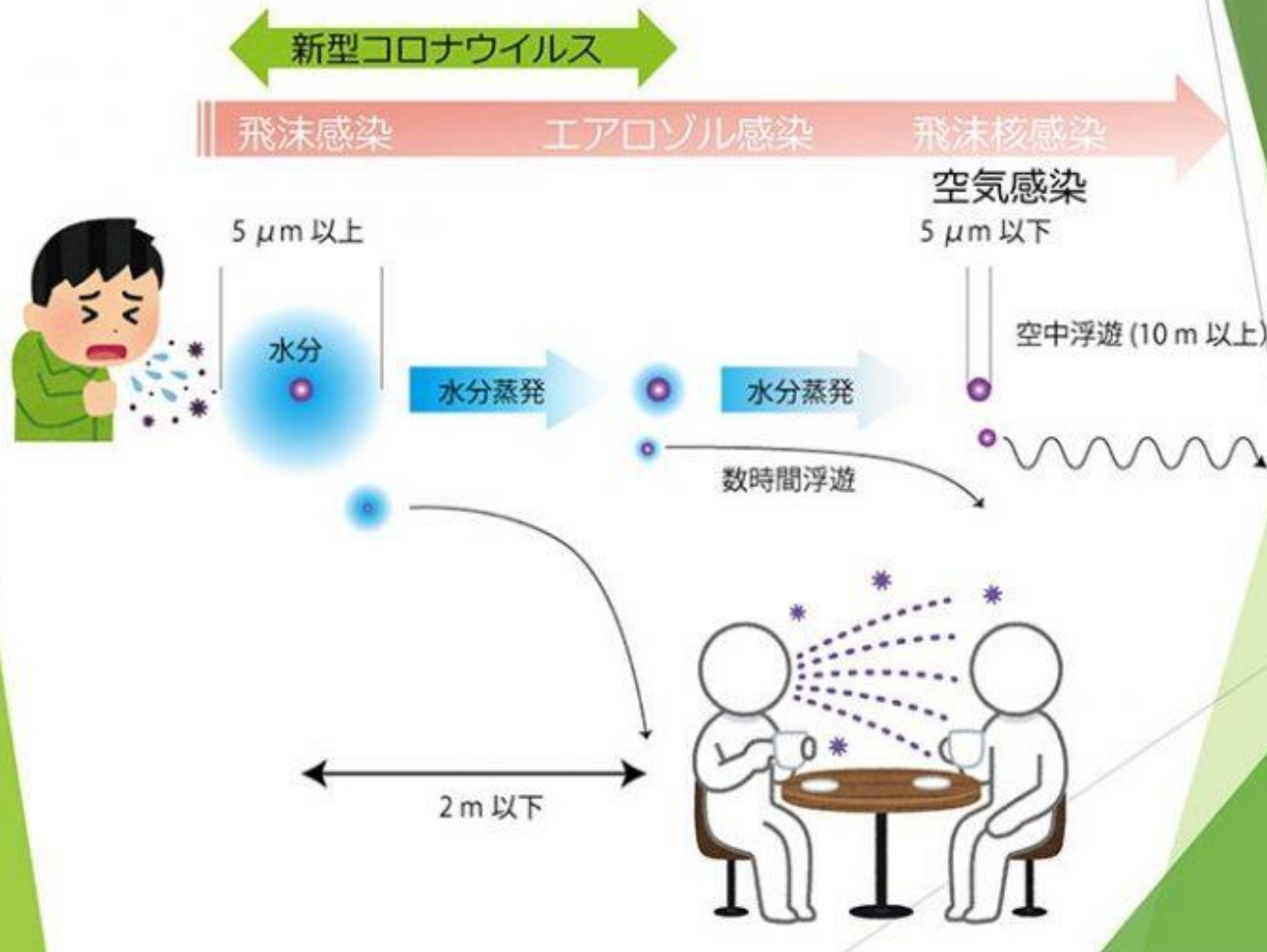


エンペロープにある突起が王冠(ギリシア語でコロナ)のように見える。SARS-CoVと同様にACE2をレセプターとしてヒトの細胞に侵入する。
環境表面での安定性は不明だが、SARSの病原体(SARS-CoV)では3日程度感染性を保つ場合がある。

新型コロナウイルス感染症の典型的な経過

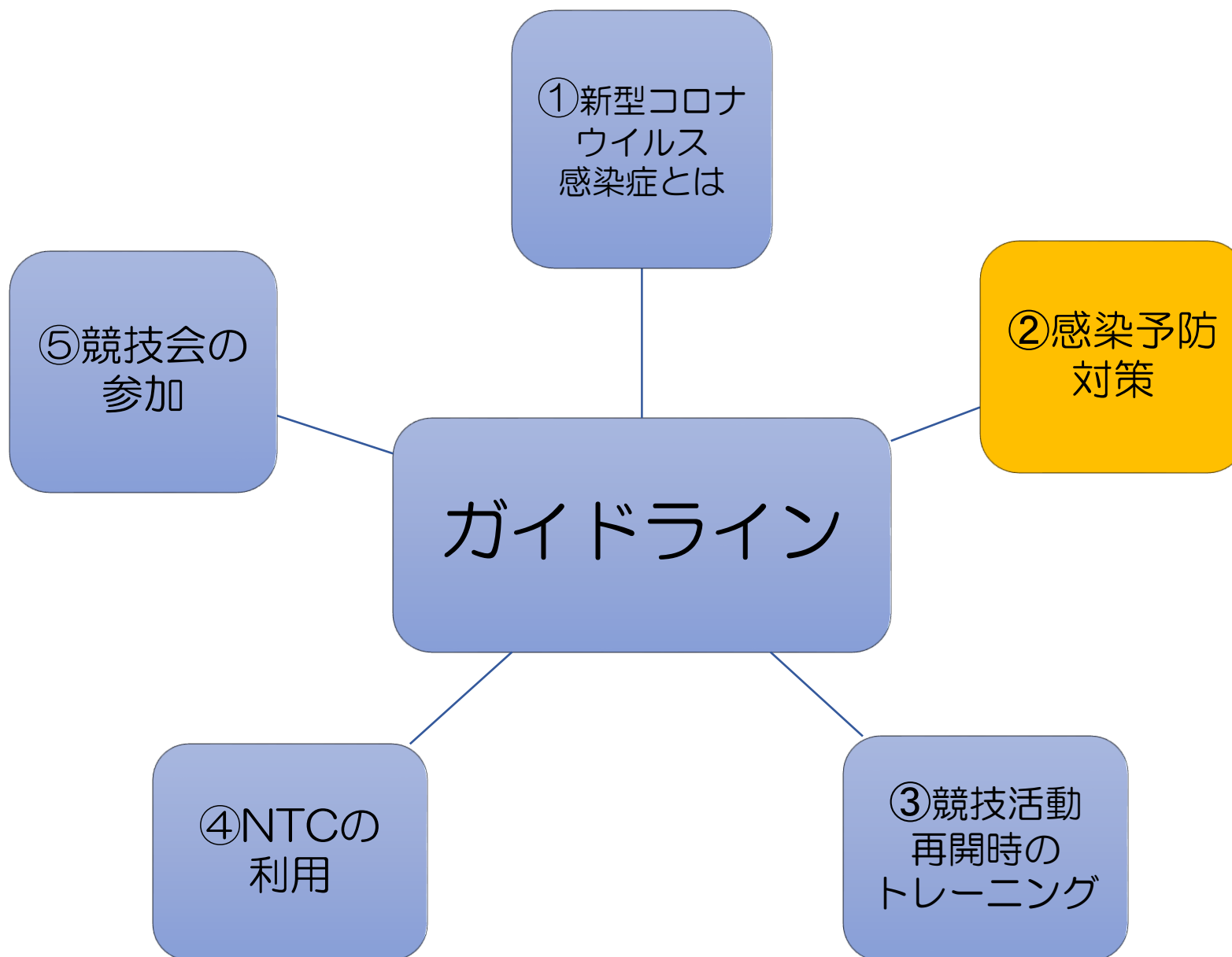


新型コロナウイルスの感染経路



①新型コロナウイルス感染症とは

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の感染様式は、**物を介する感染**と**飛沫感染**が考えられる。



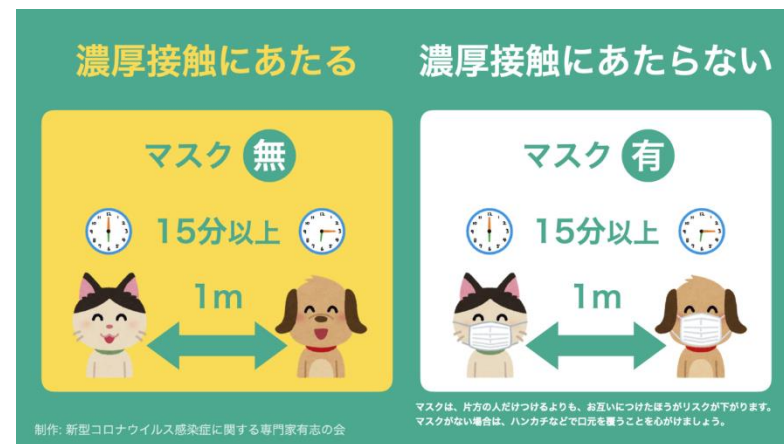
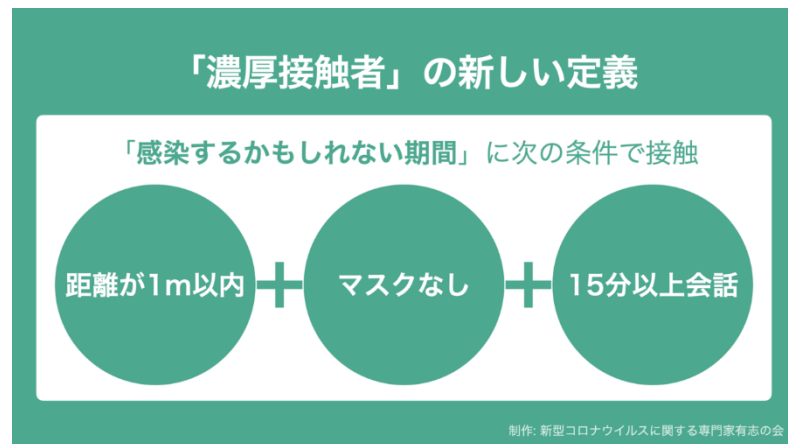
②感染予防対策

■新型コロナウイルスに感染しないようにするために

感染経路の中心は飛沫感染及び接触感染です。人と人との距離をとること（Social distancing; 社会的距離）、外出時はマスクを着用する、家の中でも咳エチケットを心がける、さらに家やオフィスの換気を十分にする、十分な睡眠などで自己の健康管理をしっかりする等で、自己のみならず、他人への感染を回避するとともに、他人に感染させないように徹底することが必要です。

また、閉鎖空間において近距離で多くの人と会話する等の一定の環境下であれば、咳やくしゃみ等の症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。無症状の者からの感染の可能性も指摘されており、油断は禁物です。

これらの状況を踏まえ、「3つの密（密閉・密集・密接）」の回避、マスクの着用、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒や咳エチケットの励行などをお願いします。



感染症対策へのご協力をお願いします

！ 手 洗 い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、
清潔なタオルやペーパータオルで
よく拭き取って乾かします。



感染症対策へのご協力をお願いします

！ 咳エチケット

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

■ほかの人にうつさないために

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・**マスク**を着用します。
- ・ティッシュなどで**鼻と口を覆います**。
- ・とっさの時は**袖や上着の内側で覆います**。
- ・周囲の人から**なるべく離れます**。



3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう



正しいマスクの着用



■手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに石鹸で手を洗いましょう。アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

■咳エチケット

咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。

対面で人と人との距離が近い接触（互いに手を伸ばしたら届く距離でおよそ2mとされています）が、一定時間以上、多くの人々との間で交わされる環境は、リスクが高いです。感染しやすい環境に行くことを避け、手洗い、咳エチケットを徹底しましょう。

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの「密」を避けましょう！

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 コロナ

検索



新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

「密閉」「密集」「密接」しない！

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意！



首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚生労働省フリーダイヤル

厚労省 コロナ

検索

0120-565653



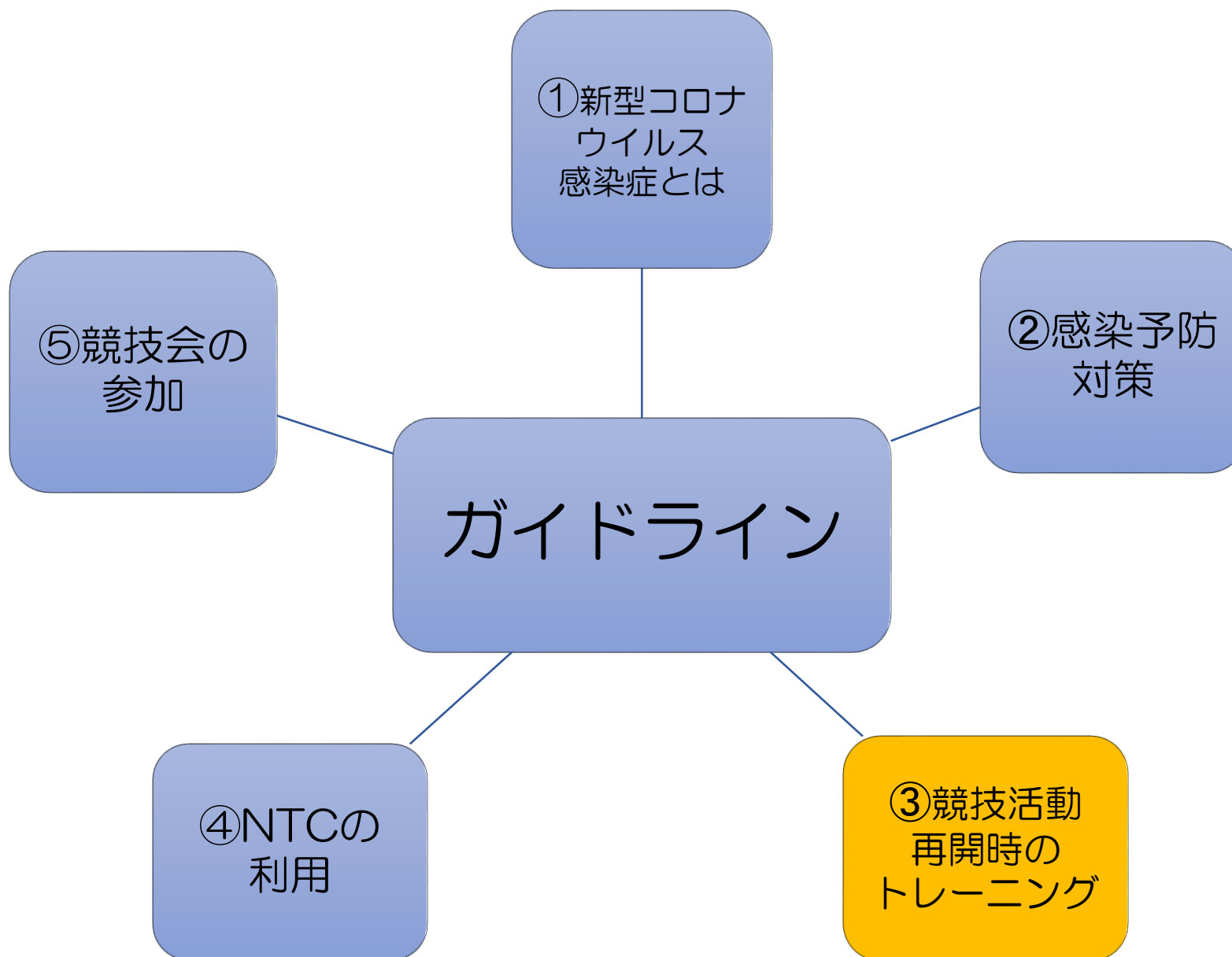
■「3つの密（密閉・密集・密接）」の回避

感染を予防するためには、基本的な感染予防の実施や不要不急の外出の自粛、「3つの密」を避けること等が重要です。

1. 密閉空間（換気の悪い密閉空間である）
2. 密集場所（多くの人が密集している）
3. 密接場面（互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や共同行為が行われる）

という3つの条件のある場では、感染を拡大させるリスクが高いと考えられています。

また、屋外でも、密集・密接には要注意。人混みや近距離での会話、特に大きな声を出すことや歌うこと、激しい呼吸や大きな声を伴う運動は避けましょう。



③競技活動再開時のトレーニング

ディトレーニング（トレーニング中断）

- ・トレーニングを中断すると、身体機能は低下し、以下のようなことが起こるといわれています。

①筋力低下：個人差はあるが2～4週間で筋力低下が起き、それ以降は顕著な低下が起こる。

＊日頃から継続的にトレーニングしている選手はトレーニング中断による筋力の低下速度は一般の方よりも速い可能性があります。

②有酸素性持久力：最も影響を受けやすく、1～2週間で最大酸素摂取量の低下が始まります。

③スピードや柔軟性：数週間の間断ではさほど低下しませんが、水泳競技に大切な柔軟（ストレッチ）はしっかり行ってください

リトレーニング（トレーニング再開時）

- ・～活動再開にあたっては、段階的にトレーニングに取り組む必要があります～

トレーニング再開時はケガのリスクが増大しますので、トレーニングのやりすぎに注意して

①トレーニング時間の長さ、②トレーニング強度の高さ、③急激な時間と強度の増加

を段階的に進めましょう。

リトレーニング（トレーニング再開時）【水中練習再開時の留意点】

- ①水の感覚をつかむために長い距離を泳ぐ→繰り返すことにより持久力、筋力の回復
 - スタート・ターン時の姿勢、水中動作、浮き上がりの確認
 - Pull ,Kick ,Swimを行いそれぞれの水の感覚を取り戻す
 - 4泳法を取り入れ体のいろいろな筋肉、関節を動かすことを意識する
- ②体の部位の正しい動きを確認する→大きな伸びのある泳ぎ
 - 各種目の基本のドリル練習（プル、リカバリー、キックなど）
 - タイミングの確認（プル、キック、呼吸のコンビネーション）
 - リズムの良い泳ぎ
 - ストローク数の確認
- ③ダッシュ練習→スピードの感覚
 - スタート台でのスタートの構え、蹴り、入水姿勢の確認
 - スタートしてからの水中動作、浮き上がり
 - 早いピッチとキック
 - 力強いプルとキック
- ④弱点の確認
 - 練習再開により各自の弱いところが出てきます。弱点の強化を今まで以上に練習するとともに、陸上トレーニングでの強化も行う
- ⑤その他
 - 泳ぐ環境がない選手は今できるトレーニングを続ける。ドライランド（柔軟・体幹・筋力）、チューブ引き、腕立て（腕力）、ランニング、縄跳び（持久力・脚力）
 - 目標とするタイムの再確認

トレーニング活動再開時の留意点

・トレーニング活動を再開するにあたっては以下のことを留意する必要があります。

★**体調チェックの励行**（毎日体調チェックを行い、下記に該当する場合は参加を見合わせるようにしましょう）

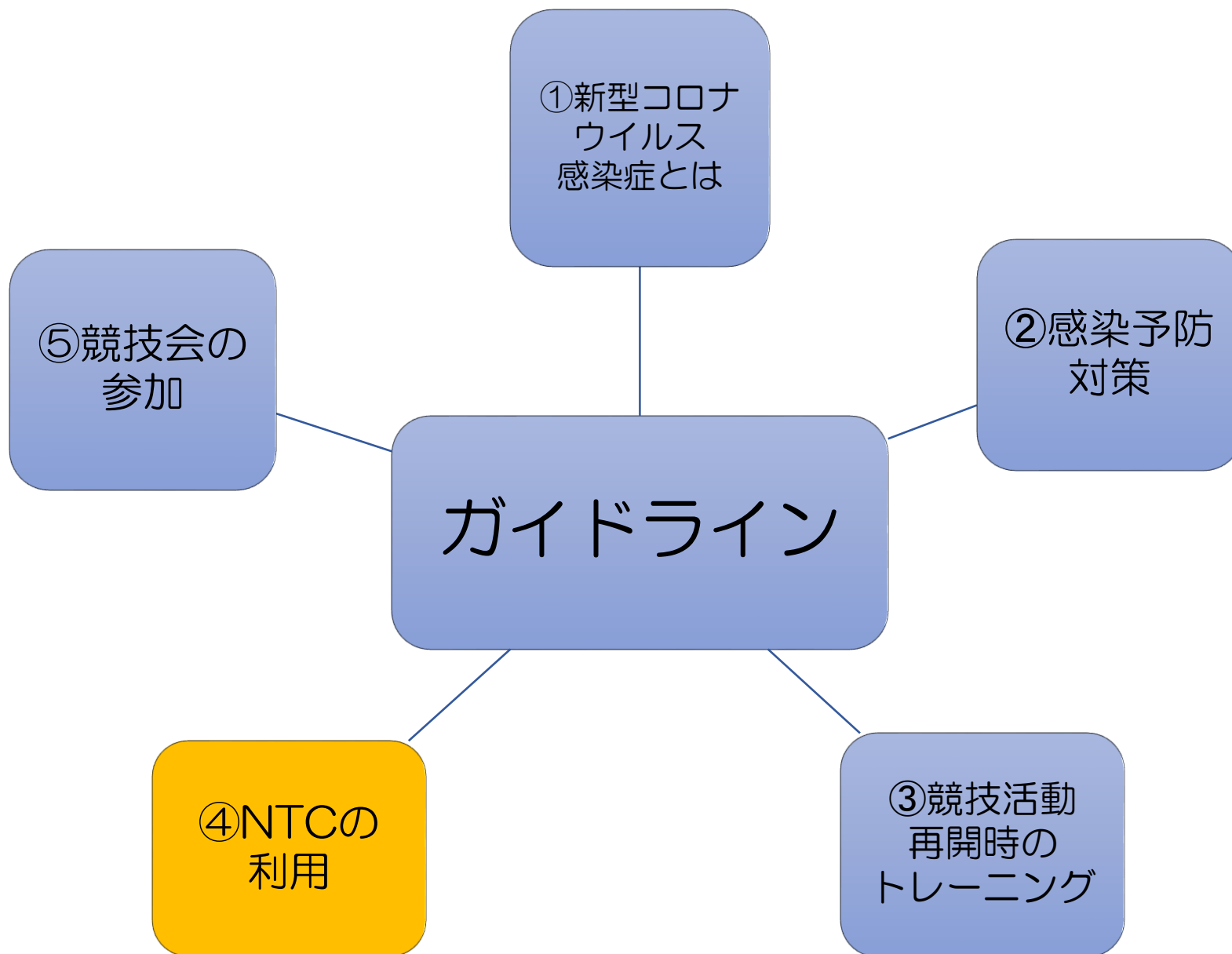
- 体調がよくない場合（例:発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）
- 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

★**3つの密を回避**（トレーニング・あるいはその前後のミーティングにおいても、3つの密を避けましょう）

- 活動中・それ以外の間も含め、周囲の人となるべく距離を空けることを心がけましょう（介助者や誘導者の必要な場合を除く）
- 強度が高い運動・スポーツの場合は、呼吸が激しくなるため、より一層距離を空けることが重要です

★**感染予防意識の徹底**（新しい生活様式にのっとり感染予防の意識を持ちましょう）

- マスク持参のうえ、移動時や着替え時等のスポーツ活動以外の際には できるだけマスクを着用しましょう
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施しましょう
- 運動・スポーツ中に、唾や痰をはくことは極力行わないようにしましょう
- タオル・ペットボトルなどの共有は避けましょう
- 飲食については指定場所で、対面を避け距離も考えましょう（飲みきれなかったドリンク等を指定場所以外に捨てないこと）



④NTCの利用

～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（国際競技力強化版）
2020年5月22日を参考に当連盟のNTC利用における段階的なスポーツ活動再開ガイドラインを作成しました～

【ID-SW】NTC-E利用におけるスポーツ活動再開ガイドラインの各Phaseの考え方

Alert Level		A:緊急事態宣言下	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			新しい生活様式
トレーニングのPhase		Phase 1	Phase2	Phase3	Phase4	Phase5
トレーニング環境		自宅トレーニング	施設個人利用	施設トレーニング	通常利用	通常利用/団体利用
スイムトレーニング	人数	ホームエクササイズ	1レーン1名	1レーン1名	1レーン2名	通常
	時間		1回1時間/1日1回	1回1.5時間/1日2回	1回2時間/1日2回	通常
	強度		低強度	中強度	中強度～高強度	通常
ドライトレーニング	人数		選手1名 セルフトレーニング	選手1名 スタッフ1名（非接触）	選手1名 スタッフ1名（接触有）	通常
	時間		30分程度/プールサイド	1時間程度/トレーニング室	2時間程度/トレーニング室	通常
	強度		自重トレーニング	トレーニング器具を使用	トレーニング器具を使用	通常
サポートスタッフ			NFスタッフ1名/1日	NFスタッフ1名/1日 パーソナルスタッフ1選手1名	NFスタッフ2名/1日 パーソナルスタッフ1選手1名	通常
メディカルチェック		セルフチェック	2週間の体調管理表 メディカルチェック（JISSまたはNF）	体調管理表の継続	体調管理表の継続	
フィットネスチェック		セルフチェック	コンディショニングチェック	コンディショニングチェック	コンディショニングチェック	
その他			公共交通機関の利用の回避			

NTC-E利用のルール

- ・対象者（選手、スタッフ）は、毎日のセルフチェック（体調管理表）を継続的に2週間以上行っている者とする。
- ・隣り合うレーンを利用する際には、スタート側とターン側を利用するなど、ソーシャルディスタンスを保つ。
- ・マットや練習用具は各個人のものを使用し、練習前後に消毒を行う。
- ・更衣室は更衣にのみ利用し、ロッカーは利用しない。

～NTCを利用しての活動再開にあたっては、問診票と体調管理表におけるメディカルチェックと、
段階的にトレーニングを行うためのフィットネスチェックを行います～

④NTCの利用

体 調 管 理 表

	日付	検温時間	体温(℃)	体調など(該当に○印や記入)	行動メモ(日常と異なる場合に利用)	施設検温	備考
例	5/20	7:00	36.5	良好 せき たん 鼻水 頭痛 倦怠感 息苦しさ 吐き気 味覚異常 嗅覚異常 その他()			
1				良好 せき たん 鼻水 頭痛 倦怠感 息苦しさ 吐き気 味覚異常 嗅覚異常 その他()			
2				良好 せき たん 鼻水 頭痛 倦怠感 息苦しさ 吐き気 味覚異常 嗅覚異常 その他()			
3				良好 せき たん 鼻水 頭痛 倦怠感 息苦しさ 吐き気 味覚異常 嗅覚異常 その他()			
4				良好 せき たん 鼻水 頭痛 倦怠感 息苦しさ 吐き気 味覚異常 嗅覚異常 その他()			
5				良好 せき たん 鼻水 頭痛 倦怠感 息苦しさ 吐き気 味覚異常 嗅覚異常 その他()			
6				良好 せき たん 鼻水 頭痛 倦怠感 息苦しさ 吐き気 味覚異常 嗅覚異常 その他()			
7				良好 せき たん 鼻水 頭痛 倦怠感 息苦しさ 吐き気 味覚異常 嗅覚異常 その他()			

※行動メモの記載は必須ではないが、不測の事態において確認する可能性があるものとしてメモ的に利用を勧める
※海外からの帰国者・入国者との接触や濃厚接触者に体調不良の人がいた場合は申し出ること

ID-SW フィットネスチェックの流れ

Phase-2

- ①体重と酸素飽和度（SPO2）のチェック
- ②スクワット姿勢維持 ＊5秒間姿勢を保持出来るかチェック
- ③フロントブリッジ・腕上げ（肘一つま先支持）
＊しっかりと姿勢が取れるかチェック
- ④胸郭回旋（トランクツイスト） ＊左右差なく出来るかチェック
- ⑤けのび（壁蹴り～ストリームライン） ＊7m程度出来るかチェック

Phase-3 ①～③と同じ内容をチェック

- ＊②についてはPhase-2よりも長く姿勢保持出来るかチェック
- ＊③については2秒間姿勢が保持出来るかチェック

Phase-4

- ①～⑤と同じ内容をチェック
- ＊②についてはPhase-3よりも長く姿勢保持出来るかチェック
- ＊③については3秒間以上姿勢が保持出来るかチェック
- ＊⑤については10m以上出来るかチェック

＊それぞれのPhaseの項目で未達成のものがある場合はそれぞれの
部位に注意しながら練習を行っていく

- ②下肢筋力・股関節・足関節
- ③肩関節・肘関節・腰部
- ④肩関節・肘関節・胸郭
- ⑤肩関節・腰部

～HPSC利用におけるガイドライン～

利用の制限

①使用人数の制限

②滞在時間の制限

③下記症状・該当者の制限

- ・風邪の症状または37.5度以上の発熱者
- ・咳・痰の症状がある選手
- ・突発性の味覚障害・嗅覚障害の自覚のある選手
- ・循環器系（呼吸器や心臓・血液）疾患など医師より運動の制限を受けている選手
- ・同居家族や職場の同僚等、身近な方に感染者が出た選手および感染が疑われる選手
- ・新型コロナウイルスの陽性の診断がなされ完治証明の無い選手
- ・その他体調が思わしくない選手

移動時

①公共交通機関を利用せず自家用車等でご家族の送迎にて来館する

＊公共交通機関の利用については今後の状況（政府の方針など）にて変更になる可能性がある

②マスク着用の義務化

利用時

- ①入館前の検温の実施
- ②最近過去2週間の体調管理表のチェック
- ③館内でのマスク着用の義務化
- ④入館時の手指の消毒
- ⑤練習後は速やかに退館する

更衣室・トイレ

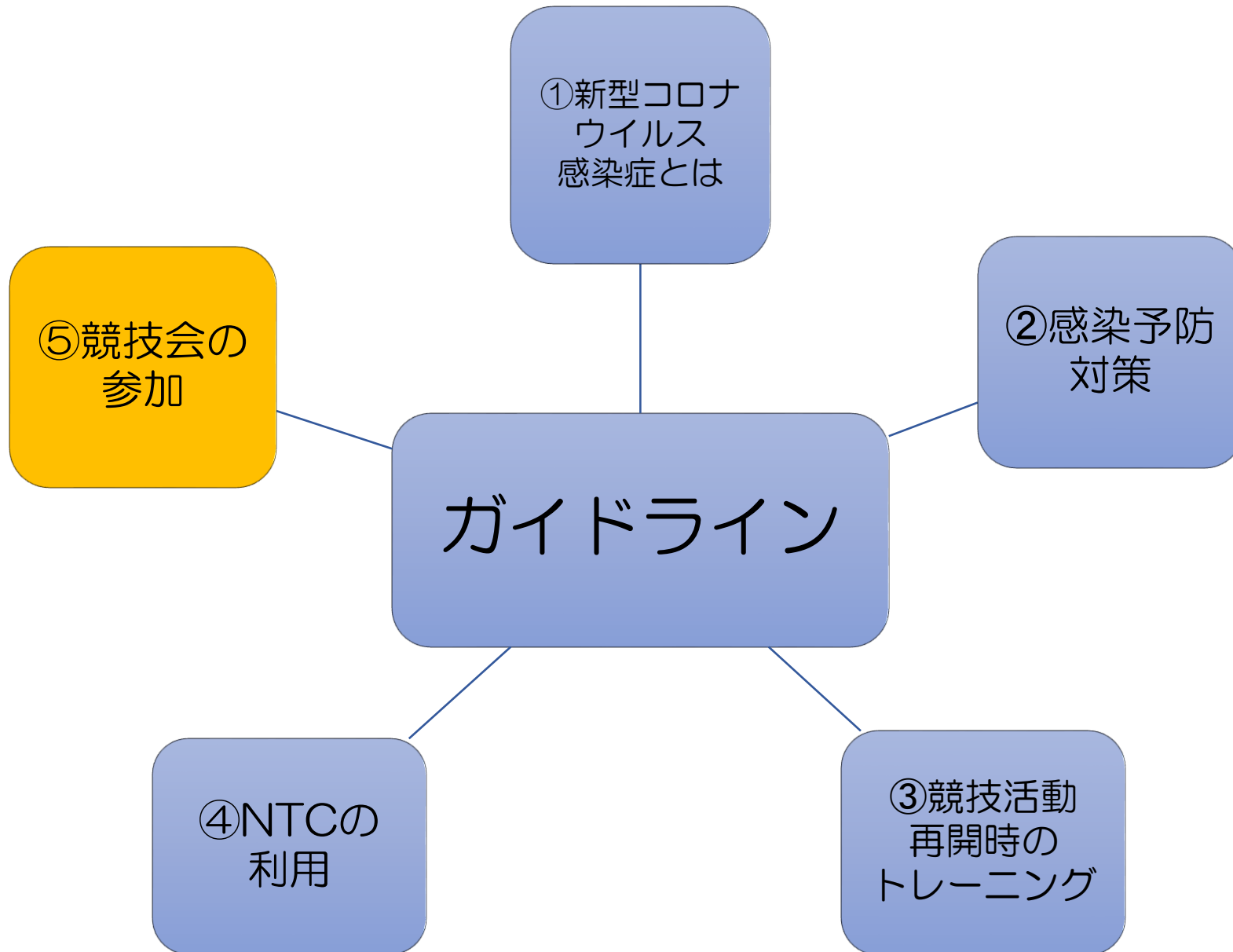
- ①換気の徹底
- ②接触部分の定期的な消毒
- ③更衣室使用における下記の制限
 - ・入室者数の制限と指定場所の使用（時間差による交代制・代替スペースの使用）
 - ・マスク取り外し時の会話の禁止
 - ・ロッカー使用は禁止し、手荷物は出来るだけ少なくし直接プールサイドで管理（場所を指定）
 - ・練習後の着替えは濡れた頭や身体をプールサイドでよくふき取り、更衣室使用の時間を短縮する
 - ・ドライヤーはエアロゾルを発生する恐れがあるため使用禁止
 - ・脱水機の使用禁止
- ④練習中のトイレ使用後には必ず手洗いと手指の消毒を実施

トレーニング時（プール）

- ①会話の制限
- ②トレーニング器具の共有の禁止（各個人のものを使用）
- ③練習前後のトレーニングアイテムの消毒
- ④トレーニングアイテムの制限（シュノーケルは特に注意して使用）
- ⑤練習中の鼻水と唾は多めの水で流す
- ⑥練習中の水分補給は指定場所で行い、周囲の選手となるべく距離をとる
- ⑦1レーン1名の利用とし、隣のレーンとスタート場所が同じにならないようにソーシャルディスタンスを保つ
- ⑧ゴール直後やターン時の大きな呼吸を他人が吸わないように工夫する

体調不良者が発生した場合

施設利用者の中で、体調不良者が発生した場合は、直ちに所属する競技団体のドクターに相談するとともに必要に応じてスポーツメディカルセンターまたは外部医療機関を受診させるとともに、必要に応じて該当者の隔離、退館または合宿を中止させるものとする。



⑤競技会の参加

後日記載