

## 戸田NTC利用ガイドライン Ver.1

緊急事態制限解除に伴い戸田NTCの利用がスタートしますが、COVID-19の感染拡大には引き続き警戒が必要です。新しい生活様式を踏まえた通常状態に向けて、段階的に利用の制限を解除していく予定です。

6月1日以降の施設利用については表1のガイドライン（Phase 3 B）に従って段階的に進めていきます。

### 【利用について】

戸田NTCのレーニングルーム、艇庫およびトイレについてそれぞれの場所における利用ルールは下記の通りです。また、利用日当日の体温が37℃以上ある場合は入室できません。

#### ① トレーニングルーム

- ・トレーニングルームに入室の際は入口で手のアルコール消毒を行い、氏名、時刻を記帳する。
- ・トレーニングルーム内では運動時を除き基本的にマスクを着用する。（ミーティングやストレッチ時）
- ・ワットバイクとエルゴメーターは隣との間隔を2m以上空けて利用する。その他のマシンやプラットフォームの利用時も2m以上の間隔を維持するように努める。
- ・トレーニング場への入室は同時間最大6人とする。（入室制限が順守されるようにカテゴリー間で十分調整のうえ利用する。）
- ・基本的にドアや空気窓をオープンにするなど十分な換気を心掛けてトレーニングを行う。
- ・機器やマットは使用前後にペーパータオルで除菌消毒（次亜塩素酸ナトリウム希釈液）を行い蓋付きのゴミ箱に他のゴミと区別して処分する。
- ・トレーニング場の床は使用前後に除菌消毒を行う。
- ・人数を制限している関係から、トレーニングおよび消導が終了後、速やかに退出する。
- ・退出時に記帳を行う。

#### ② 艇庫

- ・出艇時、納艇時は1人または2人で行い。艇庫内が密にならないように配慮する。
- ・最低でも週に1回、床のモップ掛けを行う。（中性洗剤使用）

### ③トイレ

NTC1F トイレは1度に2名までの利用とする。入退出時手指のアルコール消毒を行う。便座の利用時も除菌消毒を行う。

※シャワー室は当面の間利用できません。(国立戸田艇庫の利用規定に準ずる)

#### 【利用前の準備】

感染拡大防止および感染経路特定のためにも、施設利用の2週間前からの体調・および行動を記録する必要があります。記録すべき項目は、

- ・体温計測（午前・午後）
- ・体調
- ・訪問した場所と時間
- ・接触到該当すると思われる人の氏名、もしくは人数など

これらについて所定の記録用紙に記入して下さい。

施設利用開始時に記録用紙を JARA の担当者（新型コロナ対策スタッフ）に提出します。

#### 【利用開始の条件】

- ・過去2週間にわたり、安静時の体温が37°C未満で体調に異常がないこと。
- ・新型コロナウイルスの感染者との濃厚接触（1m以内、15分以上）がなかったこと。
- ・開始前後の熱発については医師があきらかに新型コロナウイルスによる熱発ではないと判断した場合はその指示に従って進める。

#### 【移動について】

- ・戸田 NTC へのアプローチは徒歩・自転車を基本とする。必要に応じて自家用車の利用。
- ・公共交通機関の利用はできる限り避ける。

#### 【日常生活についての留意事項】

- ・中性洗剤（石鹼）による手指の洗浄、またはアルコール消毒をこまめに行う。
- ・マスクの装着。
- ・前後、左右2m以上の身体的距離を保つ。
- ・3密（密集・密接・密閉）を避ける。

#### 【エリートアカデミーを含むタレント選手の水上練習】

- ・Phase3B においてはシングルスカルのみとする。
- ・安全管理（モーターボート併走）を徹底する。

<https://www.jara.or.jp/safety/current/arakawa0526.html>

【トレーニングの再開について】

長期間のデイトレーニング状態が続いた場合、いきなりのトレーニング開始には大きなリスクが伴います。特にオーバーユースによるスポーツ障害が懸念されます。従って、トレーニングの量、頻度、強度、時間および内容について個人別のヒアリングを行った後に個人別メニューを作成し、徐々に強度を上げていく事が重要です。チームで行うサーキットトレーニングなどについても現在までの実施状況が個人で異なるので、セット数を1-2セットからスタートして徐々にセットを増やすなどの工夫が必要です。また、水上トレーニングにおいても同様に腰痛・肋骨痛・手首、前腕痛・背中、肩の痛み、手のマメなどのリスクがあります。十分な対策を行ってスタートさせる必要があります。

※本ガイドラインは2020年6月1日から施行する。

HPSCのガイドラインが変更された場合は、そのルールに従って改訂版を作成する。

表1

表1. ローイング種目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(強化事業・タレント発掘・育成事業)

AlertLevel	A:緊急事態宣言(該当地域)		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
	Phase1	Phase2	Phase3		Phase4		
トレーニングのPhase	個人トレーニング	施設個人利用	施設クルー(グループ)単位利用		施設クルー(グループ)単位利用		通常
トレーニング環境			A	B	A	B	
トレーニングの種類	ホームエクササイズ、ジョギング等屋外トレーニング	船庫/屋内トレーニング施設/屋外トレーニング施設個人利用(設備や機器の共有なし)	屋内/船庫/屋外トレーニング施設利用 水上練習はシングルスカルのみ	屋内/船庫/屋外トレーニング施設利用 ・水上練習はシングルスカルのみ ・グループでの室内トレーニング	屋内/船庫/屋外トレーニング施設利用 水上練習はシングルスカル・ダブルスカル・ペアまで ・グループでの室内トレーニング	屋内/船庫/屋外トレーニング施設利用 水上練習はフォア、クォードプルまで ・グループでの室内トレーニング	通常トレーニング
人数	選手1名	選手1名	選手1名+スタッフ1名	選手2-10名程度+スタッフ1名~	選手2-10名程度+スタッフ1名~	選手2-10名+スタッフ3名以下	制限なし
チェック及び評価	セルフチェック	チーム活動再開のため体調管理・行動記録シートへの記入	体調管理・行動記録シートへの記入・トレーニングログを記入することで体力レベル、トレーニング量等を評価できる。	体調管理・行動記録シートへの記入 ・トレーニングログの記録 ・一定の身体的距離での個別評価	体調管理・行動記録シートへの記入 ・トレーニングログの記録 ・継続的に個別評価	体調管理・行動記録シートへの記入 ・トレーニングログの記録 ・継続的に個別評価	継続
備考				・6月1日以降目安 ・室内トレーニング場では、選手5名+スタッフ1名を1グループとする。・5m <sup>2</sup> に1名・エルゴ、バイク間2m以上・使用機器の消毒徹底	・6月19日以降目安 ・ナショナルチーム合宿等再開タイミング ・室内トレーニング場では、選手5名+スタッフ1名を1グループとする。・5m <sup>2</sup> に1名 ・エルゴ、バイク間2m以上 ・使用機器の消毒徹底	・7月20日以降目安 ・室内トレーニング場では、選手5名+スタッフ1名を1グループとする。・5m <sup>2</sup> に1名 ・エルゴ、バイク間2m以上 ・使用機器の消毒徹底	・新しい生活様式へ対応する

・本資料は、HPSCのガイドライン ([https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/dankaitekiunbi\\_0520.pdf](https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/dankaitekiunbi_0520.pdf)) に準拠し、ボート競技向けに改訂したもの。  
 ・スポーツ活動再開のための基本的な考え方を示している。施設利用にあたっては各地域・施設のガイドラインを優先する。  
 ・感染の可能性が限りなく0に近いと判断された場合、次のPhaseに進むことができる。ただし各Phaseは原則2週間以上とする。  
 (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)  
 ・感染したり、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し、公的機関並びに所属団体、利用した施設等に報告すること。  
 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、Phase1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。