



公益財団法人

日本スポーツ協会

安全に配慮したスポーツ活動の再開にむけて

2020.05.26

指導者育成委員会

アスレティックトレーナー部会

はじめに

YOU ARE THE FUTURE OF SPORT

スポーツには運動の喜びを分かち合い、感動を共有し、人々の
つながりを深める力がある。

過去に戻るのではなく、新しい日常を作り出す。

スポーツと、望む未来へ。

目次

1. スポーツ活動を再開する上での留意点
2. スポーツ活動再開にむけた準備
3. スポーツ活動再開時の運動強度
4. スポーツ活動再開時のトレーニング例
5. 参考資料、各種ガイドライン
6. おわりに —いま、求められる指導者像—

本資料はスポーツ活動再開の可否の基準を示すものではありません。政府から公表される改正基本的対処方針、専門家会議提言、スポーツ活動を行う都道府県の方針等に従うことが大前提であり、開催や実施の判断に迷われた際は、開催地や施設が所在する都道府県のスポーツ主管課や衛生部局等への御相談をお願いします。

まずは、感染防止の安全対策を行うことが第一です！

日本スポーツ協会では「スポーツイベント再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」を公開しています。このガイドラインでは「参加者が運動・スポーツを行う際の留意点」をはじめスポーツイベントを開催・実施することとした主催者が、その運営に当たり留意すべき事項を集約しています。

参加者が運動・スポーツを行う際の留意点の例

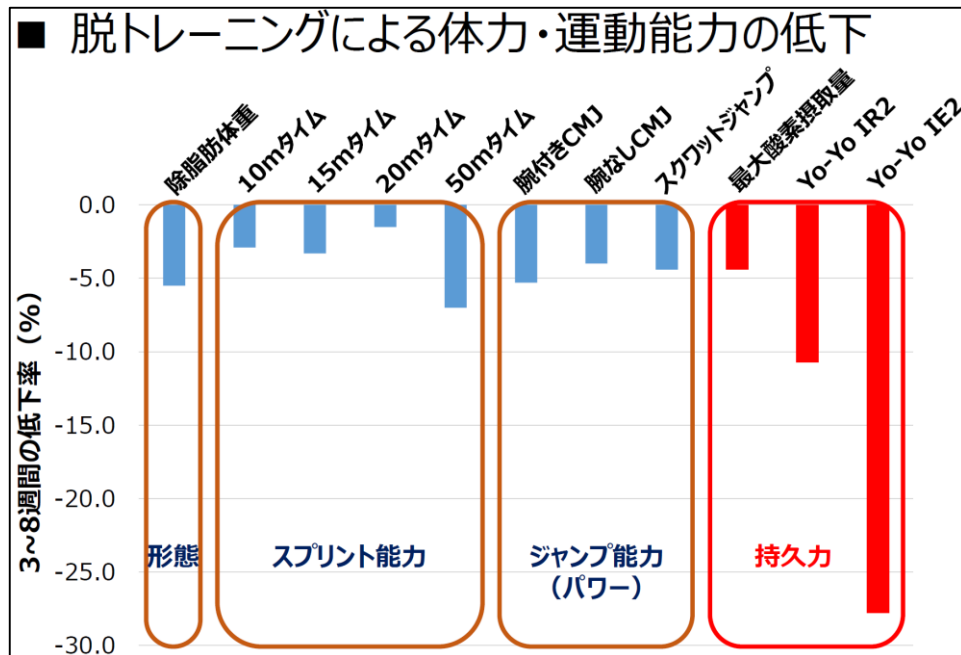
- 十分な距離の確保
- 位置取り
- タオルの共用はしないこと
- 飲みきれなかったスポーツドリンク等を指定場所以外（例えば走路上）に捨てない
※スポーツイベント開催・実施時の感染防止策チェックリスト（参加者向け）から一部抜粋



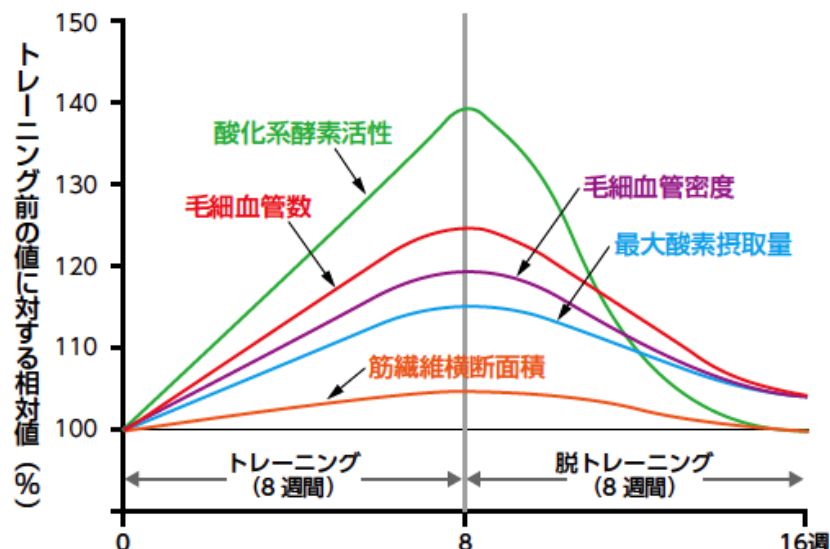
上記例に加え、各々のスポーツ活動環境、競技・種目の特性、競技レベル、参加者の年齢などに応じてチェック項目を追加し、指導者が参加者と一緒に考えチェックリストを完成させましょう

スポーツ活動中のケガ・事故を予防しましょう

どんなに高い競技力のアスリートであってもスポーツ活動を急に再開すると筋力の低下や体重の変化などにより、ケガや事故につながりやすくなります。また、これから気温が上がると熱中症などが発生してしまうことも考えられます。まずは、参加者の体力状況を把握し、ケガや事故をしっかりと予防することに努めましょう。



■ 図1 トレーニングおよび脱トレーニングによる最大酸素摂取量および筋の適応と模式図

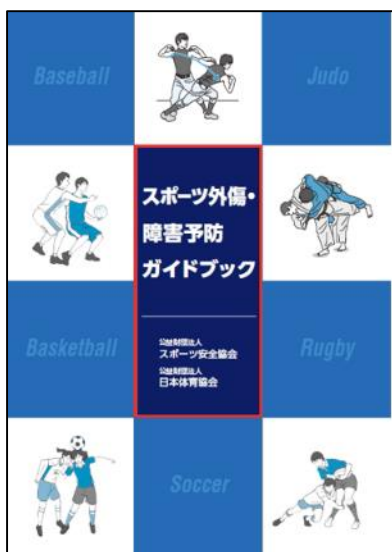


公益財団法人日本サッカー協会 サッカー活動再開に向けたフィジカルガイドライン (育成年代向け)
https://www.jfa.jp/grass_roots/sportsassistyou/physical_guideline.html

自粛期間が長ければ長いほどまずはじっくりと有酸素性能力を高めて、高強度TRの準備をしっかりとしましょう！

スポーツ活動中のケガ・事故を予防しましょう

それぞれの種目に多いスポーツ外傷・障害、それらを防止するための予防プログラムなどが掲載されています。こうしたプログラムをウォームアップに取り入れるなどしてケガの予防に努めましょう



■掲載競技

- サッカー 野球 バスケットボール 柔道
 ラグビー

■掲載内容

スポーツ外傷の競技別特徴

- ・ 年齢別の外傷発生件数・頻度
- ・ 部位と外傷の種類
- ・ 年齢別の部位と外傷の種類

スポーツ外傷の競技別特徴

- ・ 概論（競技概要・体力要素）
- ・ 外傷・障害典型例 発生事例の解説
- ・ 外傷・障害予防プログラム

スポーツ外傷・障害予防ガイドブック（公益財団法人スポーツ安全協会、公益財団法人日本スポーツ協会）

スポーツ活動中のケガ・事故を予防しましょう

熱中症は、梅雨明けなどの気温が急に上昇したときに多く発生しています。また、学校の部活、合宿初日や休み明け、あるいは低学年(特に新入生)に多くみられます。いずれも、「体が暑さに慣れていない」ためです。ガイドブックに記載されている「熱中症予防運動指針」などを参考に予防をしましょう。



スポーツ活動中の熱中症
予防ガイドブック
(JSP0)

熱中症予防運動指針

WBGT	湿球温度	乾球温度	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31	27	35	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
28	24	31	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
25	21	28	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21	18	24	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給が必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

- 1) 環境条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも言われる)の使用が望ましい。
 - 2) 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。
 - 3) 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。
- ※暑さに弱い人: 体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

スポーツ活動時の対策例

- いわゆる三つの密を避けること
- 周囲の人と距離を空ける
- こまめに手洗いあるいはアルコール消毒を行う
- スポーツ活動に支障のない範囲でマスクを着用する

スポーツ活動再開時に配慮すること

- 体力低下と暑熱順化に配慮する
- 日頃の体調管理と体調チェックを徹底する
- マスクを着用できない場合は周囲の人との距離を十分に空ける

スポーツ活動再開時の新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防について

2020年5月21日 JSP0 HPにて公開

身体状態(コンディション)のチェック

まずは現在の身体の状態を確認しておきましょう。

一人でできる(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きましょう

チェック方法の例

- これまで活動中に実施していたチェックを活動再開時に改めて行う
- 新体力テスト (文部科学省)
 - ・ 例年年度当初に各小・中学校を中心に実施をしているため、現状との比較がしやすい
- 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)
 - ・ アスリートを対象に、国内外の医・科学的な文献や資料を基盤としたガイドライン
 - ・ 障害予防のためのフィジカルチェックが「下肢編」「上肢編」「体幹編」にわけて紹介
- 運動適性テストⅡ (JSPO)
 - ・ 比較的簡易に体力測定が可能
 - ・ コンディショニングチェックシートによるチェックが可能

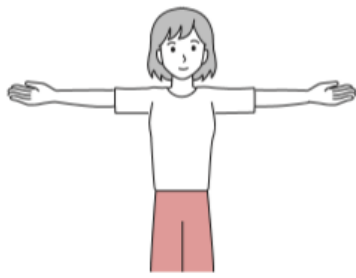
コンディショニングチェックの例

運動適性テストⅡにおけるコンディショニングチェックでは以下のような種目があります。

上肢のチェック



手のひらは内側



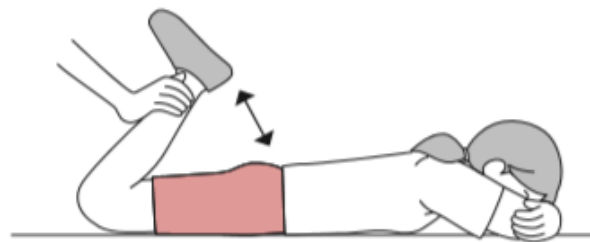
前



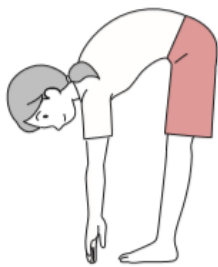
横

(腕が目の横を通る)

下肢のチェック-1



体幹のチェック



前屈



後屈

下肢のチェック-2



図：運動適性テストⅡコンディショニングチェックシートから一部抜粋

運動強度の目安

自粛解除後の練習は、自粛中に実施したトレーニングの

0.8～1.3倍 の負荷から徐々に始めましょう

トレーニングのきつさ

自粛期間中、楽な運動を1日30分していた場合

	自粛期間中のきつさ		練習時間		自粛期間中の負荷
0 安静レベル					
1 非常に楽である					
2 楽である	→	2	×	30	分 = 60
3 中くらい					
4 ややきつい					
5 きつい					
6					
7 非常にきつい					
8					
9					
10 最大					

	自粛期間中の負荷		自粛期間後の負荷
	60	×	0.8～1.3 = 48～78

引用：一般社団法人日本アスレティックトレーニング学会

「運動部活動開始で生じる怪我の予防を目的としたガイドライン」
<http://www.js-at.jp/topics.html>

運動強度の変化

運動強度(負荷)を変化させるには以下のような観点で考えることができます。

	弱		強
回数	少なく	↔	多く
重さ	補助をつける	↔	重りを持つ
速さ	ゆっくり	↔	素早く
動きの大きさ	小さく	↔	大きく
人数	一人	↔	複数

	弱		強
距離	近い	↔	遠い
地面	安定(平面)	↔	不安定
相手	味方のみ	↔	相手がいる
動作方向	平面	↔	立体
関節運動	単関節	↔	複合関節

※条件によっては強弱の関係が逆転することもあります

#いまスポーツにできること

スポーツ活動再開時のトレーニングについては日本スポーツ協会加盟団体が様々な例を紹介しています。

【JSPO（日本スポーツ協会）公式SNS】

▶ Twitter :

https://twitter.com/JSPO_official

▶ FaceBook :

<https://www.facebook.com/JSPO.Association/>

「#いまスポーツにできること」で検索、
もしくは「#いまスポーツにできること 取組紹介」ツイートまとめの以下リンクから見るができます

https://twitter.com/JSPO_official/timelines/1263260195720851457

#いまスポーツにできること 取組紹介①日本サッカー協会 (@JFA.jp)

Sports assist you

～いま、スポーツにできること～

ひとりでも、また室内でも取り組むことで健康の維持、促進につながるコンテンツが配信されています。プロサッカー選手たちからのレッスン動画や、JFAが持つ知見、ノウハウを基にした専門家たちによるエクササイズやサッカーに特化したプログラムが用意されています。



例えばこんなコンテンツが

コロナウィルスと戦う全ての人々へのメッセージ、全国のサッカー少年少女へのプロサッカー選手たちからのメッセージを掲載。

グラウンドでのトレーニングが十分に行えない状況や、ボールが扱えない環境でも、一人で取り組めるメニューを紹介。

過去の日本代表戦の無料配信や、サッカーのルールを学べるコンテンツも。

#いまスポーツにできること 取組紹介⑨日本体操協会

(@taisounippon)

新体操コンテンツとThe Taizo（ザ・タイソウ）



#いまスポーツにできること 取組紹介⑩日本セーリング連盟

セーラーたちの「おうちでトレーニング」

#いまスポーツにできること 取組紹介②日本陸上競技連盟 (@JapanAthletics)

アスリート達の自宅で出来る動画リレー！！

#いまスポーツにできること


参考資料


- スポーツイベント再開に向けた感染拡大予防ガイドライン
日本スポーツ協会
- スポーツ外傷・障害予防ハンドブック
公益財団法人スポーツ安全協会
- スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック
日本スポーツ協会
- 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)
日本スポーツ振興センター
- 運動適性テストⅡ
日本スポーツ協会
- 中学校・高校の部活動自粛解除後の練習でケガをしないために
一般社団法人日本アスレティックトレーニング学会





主な各種ガイドライン(国内)


- スポーツ関係の新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドラインについて
スポーツ庁


- スポーツ・運動の留意点と、運動事例について
スポーツ庁


- 今後の活動に向けた段階的準備の考え方
-新型コロナウイルス感染症（COVID-19）対策-
日本スポーツ振興センター


- サッカーファミリーの心と体の健康のために
JFAフィジカルフィットネスプロジェクトより指導者、
保護者の皆さまへ
日本サッカー協会


- COVID-19：アスリートのための安全なトレーニング再開に関する
NSCAガイドライン
NSCA-JAPAN



※掲載している各種ガイドラインは2020年5月26日時点の情報となります。各種ガイドラインは現在、得られている知見等を踏まえ、取りまとめられています。今後、新たな知見等によって、逐次見直しが行われることがあること予めご了承ください。

主な各種ガイドライン (海外)

- Key Facts About Detraining (運動休止後の再開に関する指針)
National Athletic Trainers' Association (NATA)
- Core Principles of Resocialization of Collegiate Sport
National Collegiate Athletic Association (NCAA)
- COVID-19 and Sporting Activity
The Australian Institute of Sport (AIS)
- 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に伴うラグビー活動の
安全な再開について



World rugby

※掲載している各種ガイドラインは2020年5月26日時点の情報となります。各種ガイドラインは現在、得られている知見等を踏まえ、取りまとめられています。今後、新たな知見等によって、逐次見直しが行われることがあること予めご了承ください。

JSP0が考えるグッドコーチとは

人物像

スポーツを愛し、その意義と価値を自覚し、尊重し、表現できる人

グッドプレイヤーを育成することを通して、豊かなスポーツ文化の創造やスポーツの社会的価値を高めることができる人

プレイヤーの自立やパフォーマンスの向上を支援するために、常に自身を振り返りながら学び続けることができる人

いかなる状況においても、前向きかつ直向きに取り組みながら、プレイヤーと共に成長することができる人

プレイヤーの生涯を通じた人間的成長を長期的視点で支援することができる人

いかなる暴力やハラスメントも行使・容認せず、プレイヤーの権利や尊厳、人格を尊重し、公平に接することができる人

プレイヤーが、社会の一員であることを自覚し、模範となる態度・行動をとれるよう導くことができる人

プレイヤーやプレイヤーを支援する関係者(アントラージュ)が、お互いに感謝・信頼し合い、かつ協力・協働・協調できる環境をつくることができる人

スポーツ指導者には常に学び続け、正しい倫理観を持ち、根拠に基づく行動が求められます。どのような困難があろうとも、助け合い、スポーツの楽しさを多くの人に伝えることができるよう、スポーツ活動に取り組んでいきましょう！