

## (公財) 日本レスリング協会 COVID-19 対策 トレーニングガイドライン

日本レスリング協会では、新型コロナウイルス（COVID-19）の感染拡大を最大限に抑え、選手が安全に練習を実施できる環境の整備に向けて、下記のガイドラインを作成しました。関係各所は下記の記載事項に留意し、万全の状態でのトレーニングを実施するように努めてください。尚、トレーニングの実施に際しては、**実施する施設の利用規定が優先されます**ので、事前に必ず確認していただきますようお願いいたします。**感染拡大を防ぐために重要なことは、日常生活における自己管理の徹底と、体調不良時に練習に参加しない勇気です。選手は異変を感じたら無理せず、指導者に相談しましょう。また、指導者は練習に参加する選手の体調チェックは厳重に行ってください。**

### I. 緊急事態宣言下 (Phase-1)

#### a) 生活面

- ① 3密（密集、密閉、密接）を避けた生活を徹底してください。
- ② うがい、石鹸を用いた手洗いと**洗顔**、手指消毒（アルコール濃度 70%以上）の励行を徹底してください。
- ③ 体調の管理と行動記録：体温計測（1回/日以上）、体調、訪問場所を記録。  
※直近2週間の体調・体温・行動記録はいつでも提示できるように準備。
- ④ 十分な睡眠時間と食事（栄養）の摂取を心がけてください。
- ⑤ 家族間においてもタオルや衣類の共有はしないようにしましょう。
- ⑥ 外出時はマスクを装着すること。
- ⑦ 不要不急の外出を控え、公共交通機関の利用も極力避けてください。

#### b) トレーニングの実施環境と種類

- ① 初期は自宅内でストレッチングや自重での筋力トレーニング。
- ② 屋外で行う場合は、単独で、周囲（5m程度）に人がいない場所で実施。  
ジョギングなどは十分に他人との間合いを取り、マスク装着が安心。
- ③ トレーニング器具の共有は避ける、共有する場合は個人使用毎に消毒。
- ④ 自粛生活などで、十分なトレーニングが実施できなかったことによる身体的な影響についても、きちんと理解しておく必要があります。トレーニング再開時には一気に負荷を上げ過ぎず、段階的な強化を計画して実施してください。

<https://www.jpnspport.go.jp/hpsc/Portals/0/katudousaikaiguide.pdf> 参照.

## II. 緊急事態宣言解除後（ひき続き自粛要請や警戒が必要な時期）（Phase-2～4）

### a) 生活面

基本的には①～⑥は維持すること。特に学校や経済活動の再開に伴い、他人と接触する機会が増えるので、一層の注意が必要です。外出時のマスク、うがい、手洗い、洗顔は必須です。外食は出来るだけ避け、混雑している店や時間帯は控えてください。

### b) トレーニングの実施環境

- ① 参加者は直近2週間前に37.0℃以上の発熱や感冒様症状（発熱、せき、頭痛、倦怠感、味覚や嗅覚異常）などが無いことが条件。  
（参加者はPCR検査やその他の免疫学的臨床検査で感染の可能性が否定されていることが望ましい）
- ② シューズは上履きと外履きの区別を厳重に行う。また、マットに上がる際には必ずレスリングシューズのソール面を消毒してから上がりましょう。（消毒方法：靴底面にアルコール消毒液（エタノール70%以上）を十分に噴霧するか、次亜塩素酸ナトリウム液に浸した布の上に立ち十分に拭う）。巻末資料参照
- ③ マットの清掃（清拭）：練習開始前と開始後1時間、練習終了後の計3回消毒時間を設けましょう。消毒液の効果は長時間は持続しません。前日の練習終了後に清掃しても、翌日の練習前には必ず消毒作業を行ってください。
- ④ 練習再開後2週間程度（Phase-2）は出来る限り更衣室の使用は避け、可能な人は自宅・自室での更衣を心がけてください。やむを得ず更衣室を利用する場合は、同時に入室する人の数を制限し、2m以上の身体的空間（personal distancing）を保つように心がけてください。更衣室内での会話も極力控えてください。
- ⑤ タオルなどの共有は厳禁です。
- ⑥ 屋内トレーニングの際は十分に換気できる環境で実施してください。

### c) トレーニングの内容と種類

- ① 人数：再開後1～2週間（Phase-2）はマット1面あたり選手6名、コーチ1名までとし、選手同士が接触しないトレーニング内容としてください。人数が多い場合は時間帯を変えるなど工夫して対応してください。トレーニング器具の共有は出来る限り避けてください。やむを得ず共有する場合は、個人使用毎に器具の消毒、もしくはグローブの装用などで対応してください。この期間が終了後（Phase-3以降）、マット1面あたりの最大参加人数は選手10名、コーチ2名まで増員可とします。
- ② 内容：前述のように最初の1～2週間（Phase-2）は選手間の接触は禁止とします。この期間で発熱者や体調不良者がいなければ（Phase-3）、2人もしくは3人のグル

ープで接触有りの練習（打ち込み、スパーリング、ペアトレーニング）に移行します。期間中はグループメンバーの変更は行わないでください。

さらに次の段階（Phase-4A）にはマット 1 面につき 10 人までのグループ内トレーニングに移行します。期間中はグループメンバーの変更は行わないでください。

- ③ さらに次の Phase-4B（1~2 週後）では、グループ間のメンバー移動を許可します。
  
- ④ 新型コロナウイルス感染への警戒や自粛要請が解除されるか、当該都道府県で新型コロナウイルスの新規感染者数が 1 週間以上発生していなければ、所属（地域）を超えたトレーニング実施を許可します。しかしながらマット 1 面あたりの最大参加選手数（10 名）は維持してください。（Phase-5 を適用）

### Ⅲ. 新しい生活様式（警戒や自粛要請の解除後）（Phase-5）

#### a) 生活面

当面はⅠ - a)：①～⑦を遵守してください。

#### b) トレーニング実施環境

当面はⅡ - b)：①～⑤に則ってください

#### c) トレーニングの内容と種類

Ⅱ - c)：④に準じます。練習内容に制限はありませんが、マット 1 面あたりの最大参加選手数（10 名）は維持してください。

### Ⅳ. 体調不良者が発生した場合の対応

上記ガイドラインに沿ったトレーニングの実施過程において、体調不良者が発生した場合は下記の対応としてください。なお、**指導者は万が一、参加選手に新型コロナ感染者が発生した場合は速やかに利用施設責任者と日本協会に報告すること。**

a) Phase-1：該当選手は医療機関の受診、新型コロナ感染の有無にかかわらず、スポーツ活動再開の許可が下り次第、Phase-1 から再開。

#### b) Phase-2：

**該当選手**は医療機関受診し、適切な臨床検査を受ける。

新型コロナ感染（-）が確認され、症状が完全に消失なら Phase-2 再開。

新型コロナ感染（+）が確認された場合、治療完了後、Phase-1 から開始。

**該当選手と同グループの選手**は該当選手の検査結果判明までは Phase-1。

該当選手の新型コロナ感染（-）が確認されたら、Phase-2 再開。

該当選手の新型コロナ感染（+）が確認されたら、Phase-1 から再開し、Phase up は1週間程度とする。（濃厚接触者と判定された場合は所定の隔離期間終了後）

#### Phase-3、4A：

**該当選手**は医療機関受診し、適切な臨床検査を受ける。

- ・新型コロナ感染（-）が確認され、症状が完全に消失なら Phase-2 から再開し、Phase up は1週間程度とする。
- ・新型コロナ感染（+）が確認された場合、治療完了後、Phase-1 から再開、Phase up は1週間程度とする。

**該当選手と同グループの選手**は該当選手の検査結果判明までは Phase-1。

- ・該当選手の新型コロナ感染（-）が確認されたら、**Phase-3** から再開、Phase up は1週間程度とする。
- ・該当選手の新型コロナ感染（+）が確認されたら、Phase-1 から再開し、Phase up は1週間程度とする。（濃厚接触者と判定された場合は所定の隔離期間終了後）

#### Phase-4B、5：

**該当選手**は医療機関受診し、適切な臨床検査を受ける。

- ・新型コロナ感染（-）が確認され、症状が完全に消失なら Phase-2 から再開、2週間程度で元の Phase に戻る。
- ・新型コロナ感染（+）が確認された場合、治療完了後、Phase-1 から再開、Phase-up は1週間程度とする。

**該当選手と同一空間で練習した選手**は該当選手の検査結果判明までは Phase-1 に戻る。

- ・該当選手の新型コロナ感染（-）が確認されたら、**Phase-4A** から再開し、Phase up は1週間程度とする。
- ・該当選手の新型コロナ感染（+）が確認されたら、Phase-1 から再開し、Phase up は1週間程度とする。（濃厚接触者と判定された場合は所定の隔離期間終了後）

<参考資料>

- Return to the Mat Guidelines; USA Wrestling.  
<https://content.themat.com/covid-19/USAW-Return-to-the-Mat-Guidelines.pdf>
- 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）  
<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/katudousaikaiguide.pdf>
- 「新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。」（厚生労働省啓発資料）  
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000614437.pdf>

以上

令和2年5月24日

（公財）日本レスリング協会  
スポーツ医科学委員会  
強化委員会

Alert Level	A：緊急事態宣言 (特定警戒地域)	B：緊急事態宣言解除（自粛要請・警戒期間）			C：新しい生活様式		
東京指針	Step-0	Step-1	Step-2	Step-3			
トレーニングPhase	Phase-1	Phase-2(1~2週)	Phase-3(1~2週)	Phase-4A(1~2週)	Phase-4B	Phase-5	
生活面	① 3密（密集、密閉、未設）回避の徹底 ② うがい、石鹸を用いたの手洗いと洗顔、手指消毒（アルコール濃度70%以上）の徹底 ③ 体調の管理と行動記録：体温計測（1回/日以上）、体調、訪問場所を記録 ④ 十分な睡眠時間と食事（栄養）の摂取を心がける ⑤ 家族間においてもタオルや衣類の共有はしない ⑥ 外出時はマスクを装着する ⑦ 不要不急の外出を控え、公共交通機関の利用も極力避ける						
トレーニング環境	① 自宅内でのストレッチングや筋力トレーニング ② トレーニング機器の共有は避ける、共有する場合はグローブ使用や個人使用毎に消毒 ③ 屋外で行う場合は単独で周囲に（5m程度）に人がいない場所で実施（縄跳び、バービー、シャドーなどのサーキットトレーニング） ④ デイトレーニングの影響やリトレーニングの理論について学習する						
		① 参加者は直近2週間前に発熱や感冒様症状（発熱、せき、頭痛、倦怠感、味覚や嗅覚異常）などがないことを確認 ② 上履き、外履きの区別徹底、レスリングシューズの消毒の徹底 ③ マットの消毒は3回（練習前、開始後1時間、終了後）に実施 ④ 更衣室の共有は避ける ⑤ 身体的空間（2m以上）の保持 ⑥ 十分な換気を行うこと					
トレーニング内容	※ マット上最大人数（1面あたり）	6名まで（コーチ1名）	10名まで（コーチ2名）			マット1面当たりの 最大参加人数遵守	
	① 自宅内でのストレッチングや筋力トレーニング ② 屋外では単独で周囲に（5m程度）に人がいない場所で実施（縄跳び、バービー、シャドーなどのサーキットトレーニング）	① 選手同士の接触なし	① 2~3人のグループで接触ありのトレーニング（メンバー固定） （ペアトレーニング、打ち込み、スパリング開始）				
			① 10人までのグループトレーニング（メンバー固定）	① 10人までのグループトレーニング（メンバー移動可） ② 選手所属の当該都道府県で新規感染者が1週間以上0名であれば都道府県を超えたトレーニング実施許可			

# 新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。



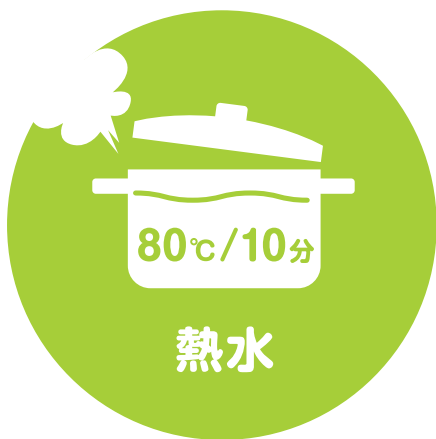
手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石けんやハンドソープで 10 秒もみ洗い後 流水で 15 秒すすぐ	1 回	約 0.01% (数百個)
	2 回 繰り返す	約 0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

(新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効です)



食器や箸などは、80°Cの熱水に10分間さらすと消毒ができます。

火傷に注意してください。



濃度 0.05% に薄めた上で、拭くと消毒ができます。

ハイター、ブリーチなど。裏面に作り方を表示しています。

※目や肌への影響があり、取り扱いには十分注意が必要です。  
※必ず製品の注意事項をご確認ください。  
※金属は腐食することがあります。

## 参考

# 0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



- 【使用時の注意】
- ・換気をしてください。
  - ・家事用手袋を着用してください。
  - ・他の薬品と混ぜないでください。
  - ・商品パッケージやHPの説明をご確認ください。

以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。  
商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター キッチンハイター	水1Lに本商品25mL(商品付属のキャップ1杯) <sup>*</sup> <small>※次亜塩素酸ナトリウムは、一般的にゆっくりと分解し、濃度が低下していきます。購入から3ヶ月以内の場合は、水1Lに本商品10mL(商品付属のキャップ1/2杯)が目安です。</small>
カネヨ石鹼	カネヨブリーチ カネヨキッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL(商品付属のキャップ1/2杯)
ミツエイ	ブリーチ キッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL(商品付属のキャップ1/2杯)

(プライベートブランド)

ブランド名 (五十音順)	商品名	作り方の例
イオングループ (トップバリュ)	キッチン用漂白剤	水1Lに本商品10mL(商品付属のキャップ1/2杯)
西友/サニー/ リヴィン (きほんのき)	台所用漂白剤	水1Lに本商品12mL(商品付属のキャップ1/2杯)
セブン&アイ・ ホールディングス (セブンプレミアム ライフスタイル)	キッチンブリーチ	水1Lに本商品10mL(商品付属のキャップ1/2杯)

※上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。  
表に無い場合、商品パッケージやHPの説明にしたがってご使用ください。