

段階的な活動再開のためのガイドライン

AlertLevel	A:緊急事態宣言 (特別警戒地域)	B:緊急事態宣言解除(自粛要請解除・警戒期間)			C:新しい生活様式
Phase	Phase 1	Phase 2 (2~3週)	Phase 3 (2週)	Phase 4 (2週)	Phase 5
生活面	①3密(密集、密閉、密接)回避の徹底 ②うがい、石鹸での手洗い、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:検温、体調、訪問場所の記録 ④十分な睡眠時間と栄養の摂取を心掛ける ⑤家族間においてもタオルや衣類の共有はしない ⑥外出時はマスクを着用する ⑦不要不急の外出を控え、公共交通機関の利用も極力控える				
トレーニング環境	①自宅内でのストレッチや筋力トレーニング ②トレーニング機器は共有しない。共有する場合は個人毎に消毒 ③屋外で行う場合は単独で周囲に(5m程度)人がいない場所で実施				
		①参加者は直近2週間前に発熱や感冒様症状(発熱、咳、頭痛、倦怠感、味覚や臭覚異常)などが無いことを確認 ②更衣室の共有は避ける ③身体的空間(2m以上)の保持			
トレーニング内容等	個人(選手1名)	選手2名位	選手4名位	選手6名位	選手8名位
	選手が所属する各都道府県公共施設等の通常練習場所				新しい生活様式による 通常の練習に徐々に移行 ①NTCでの活動再開(合宿)
	①自宅内でのストレッチや筋力トレーニング ②屋外での有酸素トレーニング(ジョギング、縄跳び、シャドーなど)				
	①短時間で軽度な実技練習 ②無酸素トレーニング(ダッシュなど)		①時間を増やして軽度の実技練習 ②トレーニング施設利用した筋力トレーニングなど		
	①中程度の実技練習				
その他	<ul style="list-style-type: none"> 活動再開に当り他都道府県の感染状況を確認しながら感染防止を第一に考え再開すること。*参考:障がい者アスリートのための新型コロナウイルス感染症予防 自分のペースで徐々に以前の状態に戻していくこと。活動再開後の体調不良および新型コロナ感染による活動を中止した場合は、Phase 1から再開すること。 各地方自治体および各施設の方針に従って活動再開すること。 NTC利用再開に関する新型コロナウイルスへの対応ガイドラインを遵守すること。 NTC利用時には前2週間分の体温、体調の報告をすること。 				