

日本スケート連盟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 (特定警戒地域)		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
トレーニングのPhase	Phase1		Phase2	Phase3	Phase4	Phase 5
トレーニング環境	個人トレーニング		施設利用 (個人・限定的小グループ) (対物トレーニング)	施設利用 (小グループ) (対物トレーニング)	施設利用 (大グループ) (対人トレーニング)	通常
トレーニングの種類	ホーム エクササイズ	屋外トレーニング	屋内/屋外 トレーニング施設 限定的小グループ利用	屋内/屋外 トレーニング施設 小グループ利用	屋内/屋外 トレーニング施設 大グループ・チーム利用 ベアトレーニング (接触あり)	
人数	選手1名	選手1名	選手・スタッフ合計4名	小グループ単位 (10名以内) 選手・スタッフ合計12名~13名程度	最大選手20名程度 選手・スタッフ合計30名程度	制限なし
ウェイトトレーニング 屋内トレーニング	換気	・機器接触面の頻回な消毒 ・換気	・トレーニングルームには最大3名 ・小グループのメンバー変更をしないこと ・トレーニング機器は小グループ単位で使用 ・機器は他の小グループに貸借は禁止 ・機器接触面の頻回な消毒 ・換気 ・social distancing (2m以上)	・小グループのメンバー変更をしないこと ・トレーニング機器は小グループ単位で使用 ・機器は他の小グループに貸借は禁止 ・機器接触面の頻回な消毒 ・換気 ・social distancing (2m以上)	・小グループのメンバー変更を最小限とする ・トレーニング機器の共用可 ・機器接触面の徹底的な消毒 ・換気 ・social distancing (2m以上)	・トレーニング機器の共用可 ・機器接触面の徹底的な消毒 ・換気 ・social distancing
自転車 (屋外)		個人	個人	・小グループ (5名まで) 可 ・小グループのメンバーを変更しないこと	・グループのメンバー変更を最小限とすること	制限なし
氷上トレーニング (屋内)		不可	都度検討	都度検討	都度検討	都度検討
氷上トレーニング (屋外)		不可	都度検討	・小グループ (5名まで) 可 ・小グループのメンバーを変更しないこと	・グループのメンバー変更を最小限とすること	制限なし
マスク (氷上トレでの着用は任意)	・マスク着用	・マスク着用	・屋内トレーニングでは、選手・スタッフともマスク着用 (ただし熱中症予防を配慮すること)	・屋内トレーニングでは、選手はマスクは任意 (ただし会話は最低限とし、距離を意識すること) ・スタッフはマスク着用	・屋内トレーニングでは、選手はマスクは任意 (ただし会話は最低限とし、距離を意識すること) ・スタッフはマスク着用	・屋内トレーニングでは、選手はマスクは任意 (ただし会話は最低限とし、距離を意識すること) ・スタッフはマスク着用
トレーナーケア	セルフケア		・トレーナーが小グループのメンバーで、小グループのメンバー変更がなければ可 ・十分な感染防御 (飛沫感染対策、接触感染対策) を講じること	・可能 ・十分な感染防御 (飛沫感染対策、接触感染対策) を講じること	・可能 ・十分な感染防御 (飛沫感染対策、接触感染対策) を講じること	・可能 ・十分な感染防御 (飛沫感染対策、接触感染対策) を講じること
健康状態のチェック	1) 体温測定: 37.5°C以上で★ 2) 症状チェック: 咳、息苦しさ、咽頭痛、充血、頭痛、複数の筋・関節痛、寒気、嘔気・嘔吐、下痢、味覚・嗅覚の消失で★ 1) 2) の毎日の記録 ★いずれか「有」で、コーチへの報告と自宅隔離とする。 ・2週間以内に新型コロナウイルス感染症疑いの症状があれば、グループトレーニングへの合流を認めない。 ・新型コロナウイルス感染者と接触した可能性がある場合は、練習には参加せず自宅待機とした上でコーチに連絡する。 ・健康状態を毎日記録する。					
移動	特定警戒地域から、もしくは当該地域への移動禁止		都道府県を跨ぐ移動・公共交通機関の利用を、極力控えること	トレーニング以外の都道府県を跨ぐ移動・広範囲な移動・公共交通機関の利用に慎重を期す	トレーニング以外の都道府県を跨ぐ移動・広範囲な移動・公共交通機関の利用に慎重を期す	制限なし

★行動制限等について、政府や自治体、所属団体などの方針が優先される