公益社団法人
日本フェンシング協会
FEDERATION JAPONAISE D' ESCRIME

新型コロナウイルス（COVID-19）感染対策 トレーニング活動再開に向けた留意点（Ver.2）

日本フェンシング協会
医学委員会

1．はじめに

選手が活動を再開する際には、新型コロナウィルス（COVID-19）の感染拡大を最大限に抑え、安心して練習・トレーニングが行っていけるように準備を進めていく必要があります。

また選手は長期間の不活動によって、活動量の低下に伴う脂肪量の増大、トレーニングの中断に伴う筋量の減少、心肺機能の低下や筋力の低下などが生じていることが考えられます。また、筋や腱も不活動に順応してしまい、柔軟性や可動性も低下しているため、傷害リスクが高くなっています。

そこで下記の内容は、新型コロナウイルスの影響により活動を休止していた選手・チームが安全に練習・トレーニングを再開する際に留意すべきポイントについてまとめたものとなります（Ver.1）。

本内容については状況に応じて、その都度変更が生じる可能性があることも予めご了承下さい。

2. 日本フェンシング協会 新型コロナウィルス感染対策 トレーニングガイドライン
～生活面・環境に関する注意点～

Alert Level	A:緊急事態宣言（再開含） 特定警戒地域	B：緊急事態宣言解除（自粛要請解除）			C:新しい生活様式
		1～2週間	1～2週間	1～2週間	1～2週間

生活面

①3蜜（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外出時はマスクを装用する
⑦不要不急の外出を控え、公共交通機関の利用も極力避ける

トレーニング練習・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使用ごとに消毒を行う。
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

①参加者およびその家族に直近2週間前に発熱や感冒様症状（発熱、咳、頭痛、倦怠感、味覚や嗅覚異常）などがないことを確認
②マスク、剣、メタルジャケット、コードなどの消毒の徹底（次亜塩素酸ナトリウム水を含んだ布で拭き上げる、手が触れる部分はアルコール）
③ピストの消毒は練習前、練習開始後1時間、終了後の3回行う（次亜塩素酸ナトリウム水を含んだ布で拭き上げる）
④使用するピストは1つおきにする
④更衣室の共有は避ける
⑤身体的空間（2m以上）の保持

3. 日本フェンシング協会 新型コロナウィルス感染対策 トレーニングガイドライン
～練習・トレーニング実施に際する注意点～

Alert Level	A:緊急事態宣言（再開含） 特定警戒地域	B：緊急事態宣言解除（自粛要請解除）		C:新しい生活様式
	個人	10人以内	12人以内	通常通りの練習
トレーニング	①自宅内でのストレッチや筋力トレーニング ②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	・コーチは布マスク着用。		
フットワーク		・2m以上の間隔をあける。・布マスクの着用も推奨。 ・向き合わない。		
レッスン		不可	・レッスン後の握手は行わない。 ・1回に10分以内とする。	通常通りの練習に徐々に移行
ファイティング		不可	・ファイティング後の握手行わない。	
			・1回10分以内。 ・ペアは固定。	

4. 活動再開にあたってのトレーニングの基本的な考え方

- 早く体力を取り戻そうと焦る必要は全くありません。
  じっくりと時間をかけて必要な体力を戻していきましょう
- オフ明け後は、傷害のリスクが増大します。
  やり過ぎに注意して段階的に進めましょう。
- 疾病などのリスクがある選手について、コーチ、スタッフと
  定期的に情報共有するようにしましょう。
- 練習、トレーニング前の体調確認（コンディショニングチェック）
  などの実施を検討しましょう
- 「メンタルタフネス」を高める目的で、身体を疲労困憊まで
  消耗させるトレーニングを行なわないようにしましょう。

5. 練習・トレーニングを開始する際の確認事項

●個人のペースに合わせて行いましょう。セット間、セッション間の
　インターバル（休息時間）をしっかりとり、水分補給も定期的に
　行いましょう。
●競技に関連する動作パターンを再構築するために、
　十分な（最低10～20分）のウォームアップを積極的に行ないましょう。
●傷害リスクがあるようなトレーニングで選手の競争心を
　煽るようなものについて、最初は極力避けるようにしましょう。
●活動中・それ以外の間も含め、周囲の人となるべく距離を
　空けることを心がけましょう。

7．活動再開時における段階的なフィジカルトレーニングの例

	フェーズ1（1～2週）	フェーズ2（1～2週）	フェーズ3（1～2週）	フェーズ4（1～2週）
有酸素トレーニング（ジョグ等）	長めの距離を自分のペースで（息が上がらない程度） 週3／日20～60分	徐々にスピードを上げていく 週3／日20～30分	その他のトレーニングに支障のない範囲で（自分のペース） 週2～3／日20～30分	（適宜）
無酸素トレーニング（ダッシュ等）	※軽めのｻｰｷｯﾄﾞﾄﾚｰﾆﾝｸﾞで対応可 ―	短い距離で7～8割くらいのスピードでのダッシュ（量は少なめ） 週2／日10～20分	距離、スピードを少しずつ上げていく（自分のペース） 週2／日10～20分	距離、スピード、量ともに体調を確認しながら徐々に上げていく 週2／日20～30分
アジリティトレーニング	―	決められた動作（難易度低）を動きを意識しながら（反応なし） 週2／日10～20分	状況に応じて難易度、スピードも徐々に上げていく（自分のペース） 週2／日10～20分	反応を伴う動作も段階的に導入 週2／日20～30分
筋力トレーニング	負荷、回数ともに余裕をもって（通常の5割程度） 週2／日30～60分	負荷、回数ともに余裕をもって（フェーズ1より少し負荷を上げる） 週2～3／日30～60分	状況みて徐々に負荷を上げていく（最大負荷×） 週2～3／日60分程度	週3程度／日60～90分

※上記はあくまで選手の身体的負荷を考慮した参考情報となります。

8. 活動再開時における段階的なフェンシングの練習の例

	フェーズ1 （1～2週）	フェーズ2 （1～2週）	フェーズ3 （1～2週）	フェーズ4 （1～2週）
壁突き	剣の操作の確認 適宜	剣の操作の確認 適宜	（適宜）	（適宜）
レッスン	－	時間を限定しながら（軽め） 週1～3／日10分程度	段階的に徐々に通常行うようなレッスンに戻していく 週2～3／日10～20分程度	
フットワーク	自分のペースでゆっくり （切り返し、ファント少なめ） 週5／日10～20分	体調に応じて徐々に上げていく （自分のペース） 週5／日10～20分	反応を伴うような動作も段階的に導入 （グループで行う際は小グループで） 週5／日10～30分	週5／日10～20分
ファイティング	－	－	－	5本勝負まで（10分以内） ※回数も限定 週3程度／日60分

※上記はあくまで選手の身体的負荷を考慮した参考情報となります。

9. 1日の練習の目安

フェーズ1（1～2週）

フィジカルとフェンシング
合わせて1日60分程度

フィジカルとフェンシング
の練習種目（7．8図参照）
合わせて1～2種目程度を
週でバランスよく実施

トレーニング強度の目安
40～50%

フェーズ2（1～2週）

フィジカルとフェンシング
合わせて1日90分程度

フィジカル、フェンシング
の練習種目（7．8図参照）
それぞれ1～2種目程度を
週でバランスよく実施

トレーニング強度の目安
40～60%

フェーズ3（1～2週）

フィジカルとフェンシング
合わせて1日120分程度

フィジカルとフェンシング
の練習種目（7．8図参照）
合わせて2～3種目程度を
週でバランスよく実施

トレーニング強度の目安
50～70%

フェーズ4（1～2週）

フィジカルとフェンシング
合わせて1日150分程度

フィジカル、フェンシング
の練習種目（7．8図参照）
それぞれ2種目程度を
週でバランスよく実施

トレーニング強度の目安
50～80%

※上記はあくまで選手の身体的負荷を考慮した参考情報となります。

10. 活動再開に伴う傷害発生予防のためのセルフコンディショニング

	フェーズ1（1～2週）	フェーズ2（1～2週）	フェーズ3（1～2週）	フェーズ4（1～2週）
	骨へのメカニカルストレスへの対応期	筋の発火スピード対応期	フェンシングの特異的動作の反応期	フェンシング疲労期
発生しやすい傷害	踵・すね・膝の痛み	内転筋・ハムストリングスの肉離れ、足関節捻挫（その他下腿の痛みや肉離れ）	手関節の痛み 腰痛	肩関節の痛み 膝靭帯損傷 股関節痛など
ストレッチング	全身の柔軟性確保	下腿三頭筋 ハムストリングス 内転筋	前腕伸筋・屈筋群 腸腰筋、大腿四頭筋	体幹（胸郭可動性UP） 肩甲骨可動性UP 股関節周囲筋
マッサージ	足底部、足関節周囲 下腿、膝窩部	下腿部、大腿部	前腕伸筋・屈筋群	疲労部位
エクササイズ	足指の他動運動 膝蓋骨の他動運動	ノルディックハムストリング、カーフレイズ フォワード・サイドランジ	手の機能改善 体幹筋強化 ダイナミックストレッチング	肩ローカルマッスル 股関節補強 危弱部位の補強

フェーズ1
（1～2週）

骨へのメカニカルストレスへの対応期

ストレッチング

大腿前面・後面のストレッチ

下腿・体側のストレッチ

マッサージ

足裏、足関節周囲のマッサージ

アキレス腱周囲のマッサージ

エクササイズ

足指の他動運動

膝蓋骨の他動運動

フェーズ2
（1～2週）

筋の発火スピード対応期

ストレッチング

内転筋の
ストレッチ

チューブでハムストリングス、内転筋のストレッチ

ハムストリングスのストレッチング

下腿の
ストレッチング

マッサージ

すねの内側の
セルフマッサージ

もも裏、もも前の
リリース

エクササイズ

シングルレッグ
カーフレイズ

フォワードランジ

ノルディック
ハムストリング

サイドランジ

フェーズ3
（1～2週）

フェンシングの特異的動作の反応期

ストレッチング

大腿前面ストレッチング

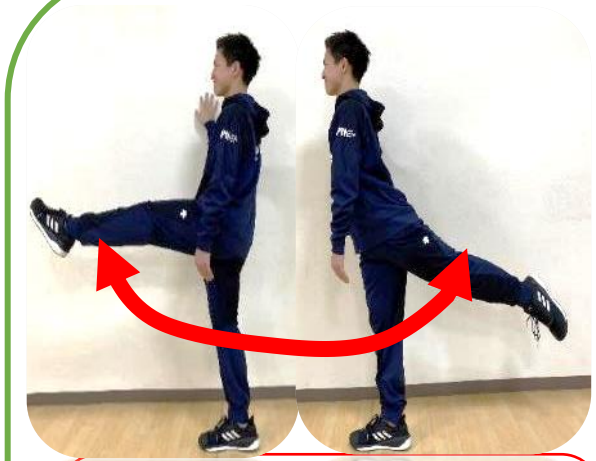
前腕内側、外側の
ストレッチング

腸腰筋
ストレッチング

マッサージ

腕内側・外側の
セルフマッサージ

エクササイズ



脚前後ダイナミック
ストレッチング

手の機能改善
※小指＝親指の力
でピンチする

体幹筋強化エクササイズ

フェーズ4
（1～2週）

フェンシング疲労期

ストレッチング

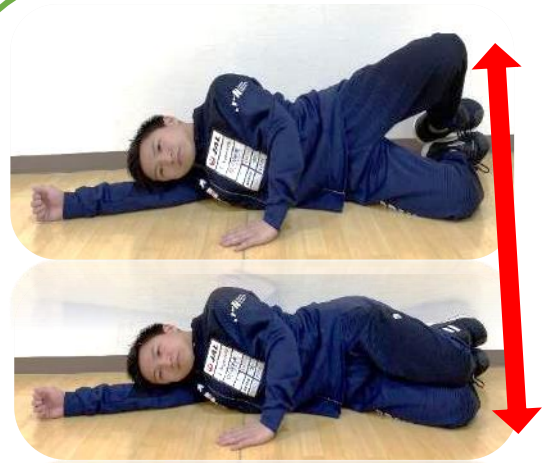
ワールドグレイテスト
ストレッチング

股関節内旋ストレッチング

体幹回旋側屈ストレッチング

肩後面
ストレッチング

エクササイズ



股関節内外旋

チューブを股関節にかけて屈曲

チューブで肩内旋・外旋

肩甲骨面での肩外転

参照：

- Return to the Mat Guidelines; USA wrestling
- 新型コロナウイルス感染対策トレーニング活動再開に向けた留意点（日本サッカー協会）
- 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）
- 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）
- 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）におけるスポーツ活動再開のためのガイドライン（HPSC版）
- （公財）日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー専門科目　テキスト⑦
  アスレティックリハビリテーション
- 下肢スポーツ外傷のリハビリテーションとリコンディショニング
- 水谷有里：フェンシングにおける肉離れ，整形・災害外科 63巻 4号 pp. 419-423，2020