



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 合宿活動再開に向けた留意点（Ver.3）

2020.10.22更新

日本フェンシング協会 育成委員会



1. はじめに

合宿活動を再開する際には、新型コロナウイルス（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る。

選手は合宿に参加するにあたり、まず日本フェンシング協会が設定した練習再開のガイドラインに従い、段階的に練習強度を上げ、行動規制を徐々に緩和するプログラムをこなしたものとする。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る。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ることからである。

現状選手たちは国内外ともに大会の中止や延期でモチベーションの維持が難しく、また育成指定選手のなかには専門的な技術指導や十分な練習環境を自分で整えるのは難しい選手も多くいる。そういった選手たちのために、感染リスクを可能な限り下げ、少しでも早く合宿を再開するべきであると考えます。

そこで下記の内容は、各所属にて練習活動を再開した育成指定選手が次の段階として、安全に合宿活動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である。

2. 育成委員会 新型コロナウイルス感染対策 合宿活動ガイドライン ～合宿期間中の生活に関する注意点～

・ 選手・指導者ともに厳守すべきこと

- ① 事前にオンラインで感染予防の意識付けを徹底するための指導を行う
(本ガイドラインの説明・手洗い方法・消毒方法など)
- ② 宿泊は個室のみとし、密になる部屋の往来は禁止。
- ③ 合宿参加選手人数の制限は今後のコロナ情勢の変化により変更の可能性あり
(7月是他種目や他カテゴリーとの合同合宿は禁止、8名まで)
(8月、9月は他種目や男女合同合宿は禁止、16名まで)
(10月以降は各カテゴリー固定選手8名で合同合宿は上限32名まで)
- ④ 合宿参加者は合宿初日より2週間前、期間中、2週間後の行動記録を付け、体温体調を担当指導者に報告
- ⑤ マスク・体温計・消毒グッズは各自持参
(日本フェンシング協会としても必ず一定数準備し、指導者が管理する)
- ⑥ フェンシング用具は各自責任を持って練習場で管理、ユニフォーム等の衣類は毎回持ち帰る
(使用済みマスクなど自分のゴミは自室まで持ち帰り捨てる)
- ⑦ 毎日衣類の洗濯をする
- ⑧ 洗濯・食事以外の外出は原則禁止 (外出の場合はコーチに報告すること)
- ⑨ 練習時・食事/入浴時以外はマスクを着用する
- ⑩ 手洗い・うがいの徹底
- ⑪ ソーシャルディスタンスを保ち、移動時の不要不急な会話は控える
- ⑫ 私物を共有しない(タオル・衣類・ドリンク等)



3. 育成委員会 新型コロナウイルス感染対策 合宿活動ガイドライン ～練習・トレーニング実施に際する注意点～

- 前提として練習場では換気を徹底し、ソーシャルディスタンスを保ち、水分補給や休息を十分に意識する

ストレッチ

故障予防に努めるため、柔軟から動的ストレッチなど時間をかけ行う。

ストレッチマット(ない場合はバスタオル等で代用)を利用し、公共物使用後は必ず消毒する。

トレーニング

器具を用いたトレーニング後は、使用した器具を必ず消毒する。

フットワーク

十分な距離を保つもしくはマスク着用の上、感染症対策が実施できていれば可能とする。

レッスン

コーチは飛沫防止対策を施し、レッスンをとる。

一人当たりのレッスン時間は協会ガイドラインに沿って行う。

ファイティング

試合中にできる限り声を発さない。

フェンシングマスク内への飛沫防止シールドを着用する。

試合後の握手は行わない。

試合を待っている間もソーシャルディスタンスを保つ。

(選手待機位置をあらかじめテープで指定しておく)

一人の選手が連続で試合を行わないようにする。

連続稼働時間制限(30分に1回、10分程度の休憩を設け水分補給を行う)



4. 合宿場の決め方及び移動時の注意点及び合宿実施状況について

合宿場の選定基準

- ① 宿泊をシングルルームで確保できる。
- ② 施設自体の取り組みとして、感染予防対策が行われている。
- ③ 可能であれば一般利用者との共有スペースを少なくし、不特定多数との接触を避けること。

移動について

- ① 集合場所までの移動方法については、各自の判断とする。
- ② 移動中の感染予防には十分に努める。
- ③ 移動中の水分補給は良いが、食事はできる限り控える。

合宿実施状況について

- ① 不特定多数との接触を控えるため、保護者、外部選手の見学、外部マスコミ等の取材・撮影を原則禁止とする。
- ② 合宿実施先の地元選手の受け入れ、交流は当面の間禁止とする。
- ③ 受け入れ先の体制を確認、必要に応じてガイドラインの共有を行う。

5. 合宿再開に伴う、同意書と説明書作成・緊急時の対策について

- ・ NAVI事業再開(合宿再開)に伴い、再度合宿再開のガイドラインを踏まえた事業説明書及び承諾書を各選手、保護者、所属先に送付。(ver.1で実施済み)
- ・ ブロックキャンプ時は参加者確定後にガイドラインと承諾書を送付。
- ・ 日常的に平熱が**37.0**に近い選手は事前に報告を行い、過去2週間の検温最高値を超えていた場合、上記条件を適応とする。
- ・ 合宿中に37.0以上の発熱、体調の悪化などがみられる選手が出た場合は、すべての選手の保護者に連絡し、即時合宿を中止とする。
- ・ 症状がある選手については、帰路の移動方法(時間)を他の選手たちとは同じにならないように変更し対応する。
- ・ 合宿先の保健所に連絡、対応を確認し、指示に従う。