

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

リスクの最小化：スケジュールとチームのトレーニングセッションの管理



- ✓ 各組織、地方自治体、州、連邦当局による社会的距離と集会に関するポリシーを遵守する
- ✓ グループの人数には、アスリートおよびスタッフの数を含め、セッション間の移行時間における交わりも考慮する
- ✓ チームまたはグループのセッション間で10～15分の時間をとり、ワークアウト中および後の清掃時間をつくる
- ✓ ワークアウトブロック/代替トレーニング日を利用し、グループトレーニングを制限または調整する
- ✓ 効率的なトレーニング方法を優先し、ワークアウトを週に2～3回の連続しない日で行なうよう制限する
- ✓ スポッター2名での補助テクニックやセーフティーバーを用いるなどして対人接触を避けるようにする
- ✓ プログラム設計において、アスリートのコンディショニング状況に基づいたグループ化を検討する
- ✓ ウェイトルームの混雑回避策としてエクササイズペアや出入口からつながる一方通行の導線を作る
- ✓ ウェイトルームの換気を最大化するとともに、相対湿度は $\leq 60\%$ にする
- ✓ 可能な限り、屋外のトレーニングスペースを利用する
- ✓ 一日中ドアを開け、照明をつけておく

米国疾病対策センター (CDC) 情報：



施設 & 設備：清掃と衛生の手順



- ✓ 殺菌消毒剤を用いウェイトルームのすべての表面を清掃する
- ✓ マスクや手袋の着用を検討する
- ✓ 新人選手とのオリエンテーションミーティングで、ウェイトルームの清潔さを維持するために求められることを教育する
- ✓ ウェイトルームルールにCOVID-19関連の情報を更新する
- ✓ ワークアウトの前後に手洗いを奨励する
- ✓ アスリートが使用後に機器を拭くために、消毒剤ボトルを十分に確保し、さらに常に手の消毒剤を常備する
- ✓ 布タオルや雑巾の共有を避ける
- ✓ フロア内に置く機器類は最小限に留め、消毒等が必要なエリアを最小限に抑える
- ✓ 共用の冷水機を直接利用せず、個人用の水ボトルを準備する
- ✓ 特にメディスンボール、ダンベル、ケトルベル、ウェイトベルト、バー、プレートなど一般的に共用するものに関する清掃をスタッフ業務内に明示して徹底する
- ✓ 清掃・衛生の手順がトイレ、ロッカールーム、カーペットとフローリング、エクササイズマット、冷水機、アスリートの栄養補給ステーションまで幅広く網羅されるようにする

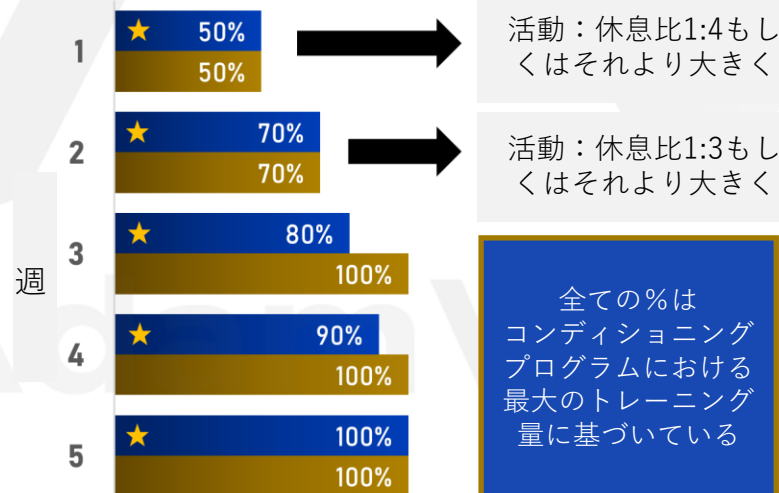
トレーニングの安全性：非活動期間後に潜むリスク要因



- ✓ 疲労するような多量の最大下でのエクササイズ行ったり、短い時間で急激に行なったりすることを避ける
- ✓ 競技に関連する動作パターンを再構築するために、毎日10～20分の動的ウォームアップを積極的に行なう
- ✓ 非活動期間の長期化により、DOMSの可能性が高まることを考慮する
- ✓ 心臓の異常、労作性or非運動性虚脱の病歴、喘息、糖尿病などのリスクがあるアスリートについて、医療/コーチングスタッフと定期的に情報共有する
- ✓ アスリートの状況を把握するための事前スクリーニングの実施を検討する
- ✓ 特に高温多湿環境下の場合、環境要因に合わせたワークアウトを計画および調整する
- ✓ 「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

50/30/20/10ルール：コンディショニングトレーニング

- ★ COVID-19：不活動状態明けとなる全学生アスリート
- 通常：長期休暇明けとなる学生アスリート



The F.I.Tルール：ウェイトトレーニング

F.I.T.	Week 1	Week 2
FREQUENCY (頻度) 動作or筋群ごとのセッション COVID-19版	週2回のセッション	週2回のセッション
INTENSITY (強度) 各期のリフトにおけるセット数×レップ数×%1RM (少数)※	11~30	11~30
TIME (時間) 休息の間隔	1:4 運動：休息	1:3 運動：休息

Primary reference: National Strength and Conditioning Association COVID-19 Return to Training Task Force. COVID-19: NSCA Guidance on Safe Return to Training for Athletes. May 2020. Available at: <http://nsca.com/covid-19-return-to-training>;

Additional references: Caterisano, A., et al. (2019). CSCCa and NSCA Joint Consensus Guidelines for Transition Periods: Safe Return to Training Following Inactivity. Strength and Conditioning Journal, 41(3), pp. 1-23; NCAA SSI Interassociation Recommendations: Preventing Catastrophic Injury and Death in Collegiate Athletics. July 2019. Available at: <http://www.ncaa.org/sport-science-institute/preventing-catastrophic-injury-and-death-collegiate-athletes>

