

表1. (一社)日本車いすラグビー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 (Ver.3)

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	Phase5
トレーニングの環境		個人トレーニング		施設個人利用	施設利用（対物トレーニング）	施設利用（対人トレーニング）	通常
		A	B				
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 個人利用 設備や機器の共有なし	屋内/屋外トレーニング施設 チーム利用 チェアワーク中心 ボールパスは避ける	チームトレーニング ゲーム形式 (タックルあり)	通常の トレーニング
人数		選手1名	選手1名	選手1名 0.5・1.0選手限定でスタッフ必要最小限	選手2～10名程度 スタッフ必要最小限	選手2～12名 スタッフ必要最小限	フルメンバー
トレーニングにおける 留意事項	トレーニング前	①自宅を出る前に検温を行う。 ②移動は可能な範囲で自家用車利用とし、公共交通機関を利用する時は必ずマスクを装着し混雑する時間帯を避ける。 ③スタッフが参加する場合は、参加者リストを作成して保管し、後から連盟が連絡を取れるようにしておく。 ④施設を利用する場合は、施設に入る直前で検温し、症状の有無をチェックする。 ⑤施設到着と同時に車椅子（特にタイヤ、ハンドリム）の消毒、手洗いを行う。 ⑥トレーニング時間以外はマスクを装着する（スタッフは常時着用）。 ⑦選手とスタッフ間の用具の共用はしない。 ⑧スタッフによる介助は必要最小限とし、介助したあとは手洗いやアルコール消毒を行う。			①自宅を出る前に検温を行う。 ②移動は可能な範囲で自家用車利用とし、公共交通機関を利用する時は必ずマスクを装着し混雑する時間帯を避ける。 ③当日の担当者を決め、参加者リストを作成・保管し、後から連盟が連絡を取れるようにする。複数チームが集まる場合は、チーム毎にリストを保管する。 ④参加者は事前に決定し、当日の飛び入り参加は断る。 ⑤施設に入る直前で検温し、症状の有無をチェックする。 ⑥施設到着と同時に車椅子（特にタイヤ、ハンドリム）の消毒、手洗いを行う。 ⑦トレーニング時間以外はマスクを装着する（スタッフは常時着用）。 ⑧テーピング、サポーター、グローブ等の直接皮膚に触れる用具の貸し借り・共用をしない。 ⑨工具、空気入れ、車椅子等の共用については、使用する前後に消毒を行う。 ⑩ボールは清潔を保つように心がける。 ⑪スタッフが介助した場合、選手ごとに手洗いやアルコール消毒をするか、ビニール手袋を着用し選手ごとに交換する。		
	トレーニング中	①屋内にいる時は換気を行う。 ②私物は間隔をあけて個人ごとにまとめて置いておく。 ③タオル等はなるべく本人が手に取れるように準備する。 ④集合する際は間隔に気を付ける。 ⑤扇風機の風にあたる時は風向きに注意する。 ⑥ドリンク摂取時に飲み口を触らない。補食摂取時に直接食品に触れないようにフォーク等を使用する。 スタッフは手袋を使用する等、素手で食品・ドリンクに触れない。			①屋内にいる時は換気を行う。 ②私物は間隔をあけて個人ごとにまとめて置いておく。 ③タオル等はなるべく本人が手に取れるように準備する。 ④集合する際は間隔に気を付ける。 ⑤ドリンクを複数人で共有しない。 ⑥アイスバッグ・霧吹きを共用しない。 ⑦扇風機の風にあたる時は風向きに注意する。 ⑧ドリンク摂取時に飲み口を触らない。補食摂取時に直接食品に触れないようにフォーク等を使用する。 スタッフは手袋を使用する等、素手で食品・ドリンクに触れない。		
	トレーニング後	①ゴミは全てビニール袋に入れて密封し、持ち帰る。 ②車椅子、サポーター、グローブ等は消毒を行う。 ③着替えは可能であれば自宅に帰ってから行う。体調管理上着替えが必要な場合は、施設で定められた更衣室の使用方法に従って行う。脱いだ衣類はビニール袋に入れて密閉して持ち帰る。 ④帰宅後は車椅子等の消毒、手洗い・うがいをを行う。			①施設で借りた備品、共用部は消毒して返却する。 ②ゴミは全てビニール袋に入れて密封し、持ち帰る。 ③車椅子、サポーター、グローブ等は消毒を行う。 ④着替えは可能であれば自宅に帰ってから行う。体調管理上着替えが必要な場合は、施設で定められた更衣室の使用方法に従って行う。またはアリーナ内の私物エリア（他者と間隔をあける）で行う。脱いだ衣類はビニール袋に入れて密閉して持ち帰る。 ⑤帰宅後は車椅子等の消毒、手洗い・うがいをを行う。		
生活上の留意事項		①3密（密集、密閉、密接）を避けた生活を心がける。 ②石けんによる手洗い、手指消毒用アルコールによる消毒、自宅でのうがいを励行する。 ③車椅子（特にタイヤ、ハンドリム）の適宜消毒。 ④体調の管理と行動記録：体温計測（1日1回以上）、体調、訪問場所の記録。 ⑤十分な睡眠と食事（栄養）の摂取に心がける。			⑥屋内にいる時は換気を行う。 ⑦外出時にはマスクを装着する。 ⑧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。 ⑨新型コロナウイルス感染の陽性の診断を受けた場合は、速やかに連盟の専用メールアドレス宛てに報告する。 報告先：corona-houkoku@jwrf.jp		

<p>【体調管理の基準とトレーニングへの対応】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体温37.0℃未満で、倦怠感、咳嗽、咽頭痛または味覚や嗅覚異常などの体調異常なし等。 ・体調不良者は直ちにトレーニングを休止し、医師の判断を仰ぐ。 ・新型コロナウイルス感染の陽性の診断を受けたり、濃厚接触者となった場合は、すべてのトレーニングを直ちに休止する。 	<p>【必要最小限のスタッフ数の目安】 ※選手の個別の状況や介助量によって検討する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・0.5・1.0クラスの選手が1名参加の場合：スタッフは2～3名程度。 ・0.5・1.0クラスの選手が2名参加の場合：スタッフは3～4名程度。 ・0.5・1.0クラスの選手が3名参加の場合：スタッフは4～5名程度。 ・0.5・1.0クラスの選手が4名参加の場合：スタッフは5～6名程度。 ・0.5・1.0クラスの選手が参加しない場合：スタッフは2名まで。
--	--