スポーツ医学検定　E-learning

新型コロナウイルス感染症

3.スポーツ活動

2020年6月2日第1版

参考資料

- 安全に運動・スポーツをするポイントは？　スポーツ庁　令和2年5月22日
- 社会体育施設の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン　スポーツ庁　令和２年5月14日(令和２年5月25日改訂)
- 学校の体育の授業におけるマスク着用の必要性について　スポーツ庁　令和2年5月21日
- 今年度における学校の水泳授業の取扱いについて　スポーツ庁　令和2年5月22日
- スポーツ活動の段階的への回復への対応　日本スポーツ理学療法学会　令和2年5月27日

はじめに

- これまでの感染症の歴史から、第2波や第３波がくることが想定される。
- スポーツ活動をどう再開するのが正解かは手探りの中で、信頼できる情報をもとに、一人一人の判断することが大切である。
- ここでは現在、指針などで示されている情報を提供する。

運動・スポーツ前は体調をチェック

一つでも当てはまる場合には、運動やスポーツは行わない。

- □ 平熱を超える発熱
- □ 咳がある
- □ のどが痛い
- □ だるい、息苦しい
- □ 嗅覚や味覚の異常
- □ 体が重い、疲れやすい

参考資料：安全に運動・スポーツをするポイントは？　スポーツ庁　令和2年5月22日

運動時のマスク

- 運動を行う際のマスク着用は、十分な呼吸ができなくなるリスクや熱中症になるリスクが指摘されている。
- 学校の体育においては、マスクの着用は必要ないが、間隔を十分に確保するなど、十分に踏まえた対策を講じることが必要。

（マスクの着用を否定するものではない。）

参考資料：学校の体育の授業におけるマスク着用の必要性について　スポーツ庁　令和2年5月21日

運動時の距離

- ランニングなどでは、前の人の呼気の影響を避けるため、可能なら前後一直線に並ぶのではなく、並走あるいは斜め後方に位置取る方がよい。
- 強度が高い運動では、呼気が激しくなるため、より一層距離を空ける必要がある。
- 感染予防の観点からは、少なくとも２ｍの距離を空けることが適当とされる。

参考資料：スポーツ庁　社会体育施設の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン
令和２年5月14日(令和２年5月25日改訂)

プールに関して

- プール水の遊離残留塩素濃度が適切に管理されている場合、水を介した感染は極めて低いと考えられる。
- 密な状態でプールに入ると、会話や接触による感染リスクはある。

参考資料：今年度における学校の水泳授業の取扱いについて　スポーツ庁　令和2年5月22日

スポーツ活動の再開にあたり

- トレーニングの休止により、持久力・スピード・柔軟性などが低下する。
- スポーツ外傷・障害の発生予防のため、段階的にスポーツ活動の負荷を上げる。
- 暑熱順化ができていない状態であることも考慮し、感染予防のみでなく、熱中症にも注意する。

スポーツ活動の段階的回復

1．活動休止期

2．機能回復期

3．スポーツ動作再開・改善期

4．スポーツ活動再開期

5．スポーツ活動の完全再開

段階的に
進める

段階的回復を考えるポイント

メニュー	速度	負荷	接触プレー	活動場所	用具	人数
可動域・筋力・協調性 ↓ 全身持久力 基本動作スキル ↓ 競技体力 競技スキル	遅い ↓ 速い	軽い ↓ 重い	なし ↓ あり	自宅 ↓ スポーツ施設 (屋内・屋外)	個人 ↓ 共用	1人 ↓ 少人数 ↓ 多人数

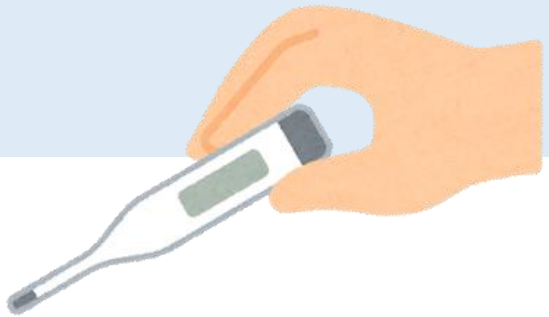
Ⅰ．活動休止期

身体機能が低下しないように維持。またはこの期間を利用して機能改善を図る。

1. 個人・自宅で実施
2. 運動器機能の維持、改善のエクササイズ実施
   - 関節可動域：自動運動・ストレッチ
   - 筋力：チューブ・ダンベルを用いた抵抗エクササイズ
   - 複数関節の運動協調性：スクワット・ランジ

Ⅰ．活動休止期

感染予防策



1. 体調チェックを1日2回以上実施
2. 換気・手洗い・うがいの徹底
3. 自分専用のボトル・タオル・消毒キット・用具を使用
4. 使用用具の消毒
5. コーチ・医科学スタッフからの指導はオンライン
6. 規則正しい生活とバランスの取れた食事

２．機能回復期

スポーツ活動休止によって低下した機能の回復、改善を図る時期

1. 個人（少人数でグループ分けして入れ替わり）で実施
2. スポーツ施設・学校等で実施
3. 運動器機能の回復・改善のエクササイズ
4. 全身持久力の回復・改善のエクササイズ
   - 下肢エルゴメーター
   - ランニング
   - その他（サーキットトレーニング）

２．機能回復期

感染予防策

1. 体調チェック・手洗い・うがい
2. 可能な限り、屋外のトレーニングスペースを利用
3. 屋内では十分換気
4. スポーツ活動時、他者との距離を空ける（1～2m）
5. スポーツを実施していない際や会話をする際にはマスクを着用
6. ランニング時、並走あるいは斜め後方に位置取る
7. 練習用具の共用は避ける、用具・機器は使用するたびに消毒

３．スポーツ動作再開・改善期

各競技・種目で必要となる動作を再習得させる

1. 少人数（10名以下）、対人動作（身体接触なし）
2. 基本動作スキルの再習得、改善のためのエクササイズ
   - 側方移動：サイドステップ、クロスオーバーステップ
   - 方向転換：ツイスティング、ターン、ピボット
   - 減速
   - ジャンプ
3. ・全身持久力の回復・改善のエクササイズ
   - ランニング～ダッシュ、シャトルラン

３．スポーツ動作再開・改善期

感染予防策

1. 機能回復期と同様の予防対策
2. グループでのトレーニングが許可された場合、当面は多人数でない同一メンバーで実施。下記基準をクリアした者で構成する
   - 感染の徴候や症状が過去2週間以上ない
   - トレーニングする地域（都道府県）に2週間以上住んでいる
   - 感染の徴候や症状を認めた者と過去2週間以上接触なし

4. スポーツ活動再開期

スポーツ活動の完全再開に向けて、各競技・種目に応じたシミュレーション

- 少人数～多人数、対人動作（身体接触あり）
- 基本動作スキルの再習得・改善のためのエクササイズ
- 競技スキル回復のためのエクササイズ
- 競技種目に応じたシミュレーション
- 全身持久力の回復・改善のエクササイズ

4. スポーツ活動再開期

感染予防策

1. 体調チェック・換気（屋内で実施時）・手洗い・うがいの継続
2. 手指・トレーニングスペース・用具は使用するたびに消毒
3. トレーニングセッションの合間にサーフェスとトレーニング機器の清掃を行なう
4. スポーツ活動時、他者との距離を空ける（1～2メートル）
5. コーチなどからの指導を受ける場合は距離を保つ（1～2m）
6. 身体接触を伴うトレーニングは、緊急事態宣言解除や大勢の集会に関する制限の緩和等が条件

スポーツ活動の段階的への回復への対応　日本スポーツ理学療法学会　令和2年5月27日

５．スポーツ活動の完全再開

活動休止前と同レベルの内容実施

スポーツ活動の段階的への回復への対応　日本スポーツ理学療法学会　令和2年5月27日

そのほかの注意点１

- 運動・スポーツ中に唾や痰をできるだけはかない
- タオルを共用しない

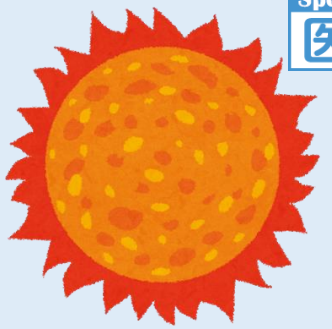
参考資料：スポーツ庁　社会体育施設の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン
令和２年5月14日(令和２年5月25日改訂)

そのほかの注意点　２

- 食事時は手洗い・手指消毒。指定場所で飲食する。
- 周囲の人となるべく距離を取り、対面を避け、会話を控えめにする。
- 大皿での取り分けや回し飲みはしない。
- 飲みきれなかったスポーツドリンク等を指定場所以外に捨てない。

参考資料：スポーツ庁　社会体育施設の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン
令和２年5月14日(令和２年5月25日改訂)

熱中症予防も大切



- 身体が暑さに慣れていない時に、急に暑くなった場合は熱中症が発生しやすい。
- 暑熱順化には約1週間かかる。
- 子どもは大人より熱中症になりやすい。

日陰での休憩

帽子の着用

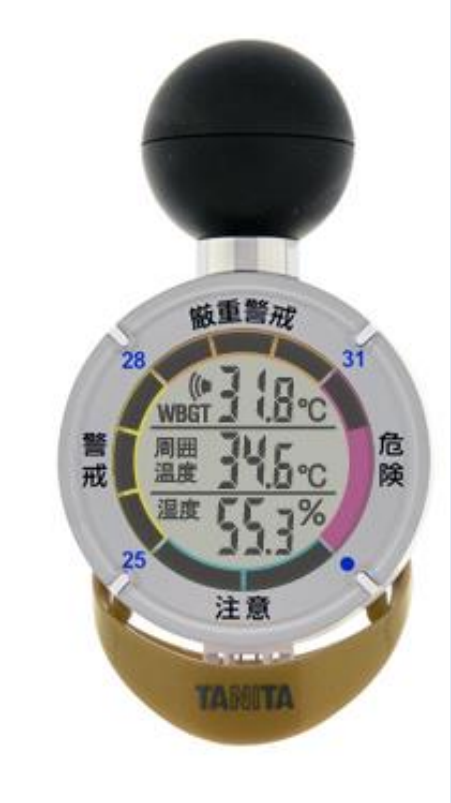
水分・塩分の補給

WBGT（暑さ指数）

- 熱中症のリスク因子となる湿度や輻射等を考慮した温度

- 練習前、練習中に競技場でのWBGTを測ること

＊ Wet Bulb Globe Temperature
（湿球黒球温度）



タニタ（株）

WBGTが28℃以上→激しい運動は中止

WBGTが31℃以上→原則運動は中止

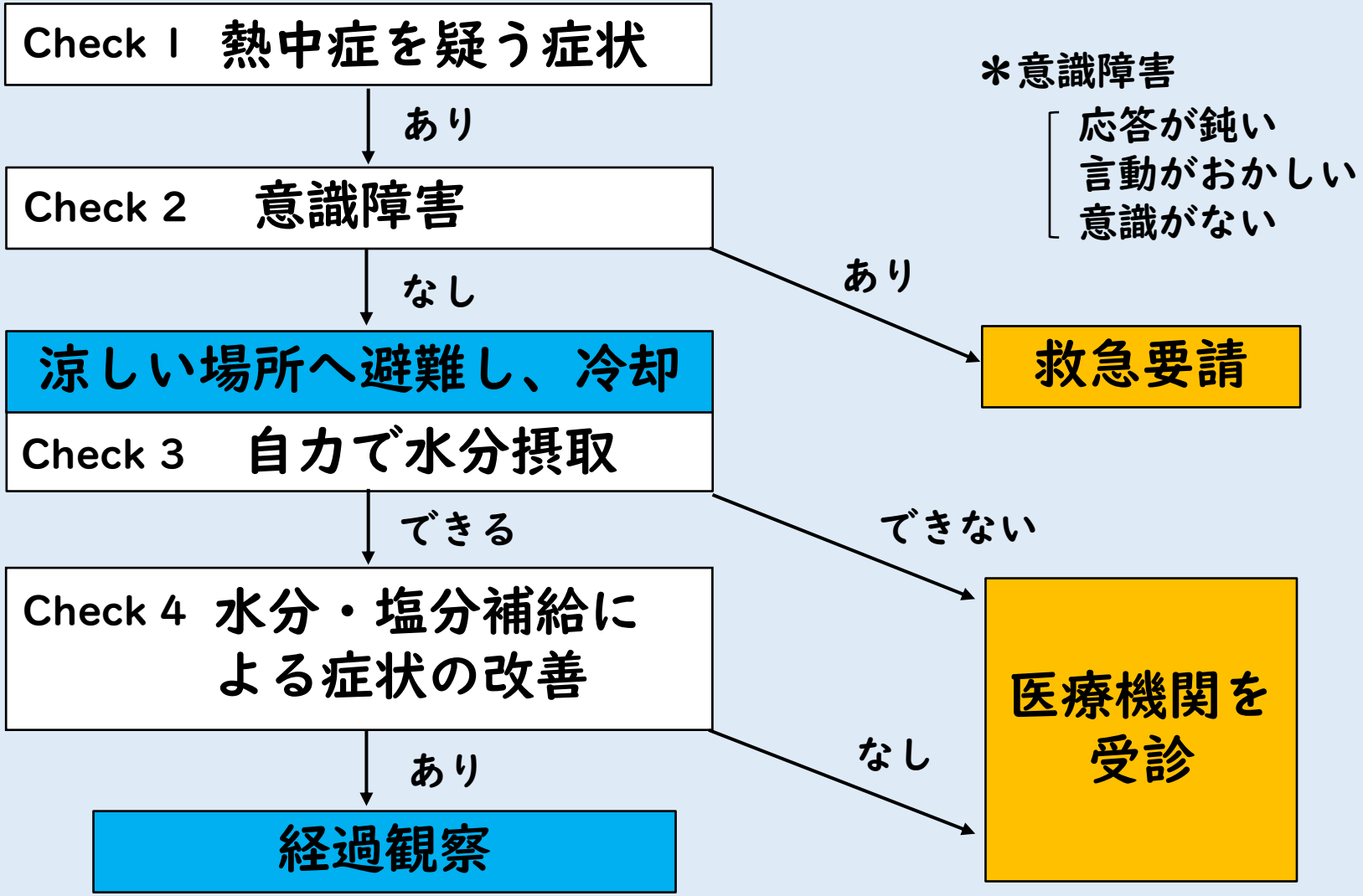
WBGTによる運動指針

日本スポーツ協会

31℃以上 （35℃以上）	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子供の場合は中止すべき。
28～31℃ （31～35℃）	厳重警戒 （激しい運動は中止）	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。
25～28℃ （28～31℃）	警戒 （積極的に休息）	熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
21～25℃ （24～28℃）	注意 （積極的に水分補給）	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21℃未満 （24℃未満）	ほぼ安全 （適宜水分補給）	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

（　）内は乾球温度　　乾球温度は湿度が高ければワンランク上の条件を適用する。

熱中症時のフローチャート



＊意識障害
- 応答が鈍い
- 言動がおかしい
- 意識がない