

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）
対策としての
バドミントン活動再開ガイドライン
一般社団法人日本障がい者バドミントン連盟版
（強化指定選手・一般登録選手共通）

2021年1月9日

Ver. 4.20

はじめに

本ガイドライン作成の目的は、一般社団法人日本障がい者バドミントン連盟（以下、JPBF とする）としてバドミントン活動を再開するにあたり、1) 新型コロナウイルス（COVID-19）について、2) 障がい特性上の注意点、3) 感染拡大防止のための指針を提示すること、4) 段階的トレーニング方法の指針を提示すること（COVID-19 の感染拡大に伴い、十分なトレーニングを実施することのできていない選手が怪我をするリスクを減らすため）、5) 体調不良者が発生した場合の対応を提示することである。

1) 新型コロナウイルス（COVID-19）について

1. 新型コロナウイルス（COVID-19）の概要

a) ウイルスの特徴

COVID-19 の原因となるウイルスは、コロナウイルスというウイルスの一種である。COVID-19 の原因ウイルスは、既知のコロナウイルスとは異なるコロナウイルスで、2019 年に初めて発見された。

一般にウイルスは、それ自体では増えることはできない。粘膜にある細胞の中に入り込まないと増殖できず、健康な皮膚では表面に付着するだけと言われている。物の表面についたウイルスは時間がたてば壊れてしまう。粘膜から細胞にウイルスが入り込んでしまうと、ウイルスが増殖し始める。この状態が「ウイルスに感染した」という状態である。

b) 感染経路、様式

ウイルスが入りこんで感染を起こしやすい部位としては、目の粘膜、鼻の粘膜、のどの粘膜、気管や気管支の粘膜が挙げられ、ヒト-ヒト感染様式としては、「飛沫感染」「接触感染」があると考えられている。また、COVID-19 においては、「飛沫核感染（空気感染）」の可能性もあるとされている。

飛沫感染とは、感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つば等）と一緒にウイルスが放出され、他の人がその飛沫を口や鼻から吸い込んでしまっただけで感染する様式である。閉鎖した空間で、近距離で会話するなどの環境では、咳やくしゃみなどがなくても感染のリスクがあるとされている。

接触感染とは、感染者から排出されたウイルスが、感染者の体表や接触物につき、そこを他の人が触れることによって手指などにウイルスが付着し、その手や接触物で粘膜に近い口や鼻を触ったり、目を擦ったりすると感染する様式である。

c) 病態と症状 ※Ver. 4.10 より一部追記

感染を受けてから発症するまでの期間を潜伏期間というが、COVID-19 では潜伏期は1～14日間であり、曝露から5日程度で発症することが多い（WHO）。発症前から感染性があり、発症から間もない時期の感染性が高いことが市中感染の原因となっている。

感染可能期間は発症2日前から発症後7～10日間程度（積極的疫学調査では隔離されるまで）と考えられている。（厚生労働省 新型コロナウイルス感染症診療の手引き第4版より一部抜粋）

COVID-19 の症状としては、発熱、咳、鼻汁、のどの痛みなどの感冒様症状のほか、強い倦怠感や息苦しさ、味やにおいを感じなくなるといった症状が出ることもある。一般にウイルスが肺炎の直接の原因となることはあまりないが、現時点ではCOVID-19 は肺炎を引き起こすことが比較的多いようである。また、血管がつまりやすくなることで、手足の指などが「しもやけ」のよう

になる症状も出現することがある。

致死率は地域によって差があるが、感染が確認された症状のある人のおよそ 20%が重症化するとされている。80%程度の人には感染しても軽症か無症状と考えられているが、無症状の人からも周囲へ感染させることがあると考えられており、このことが感染防止を難しくさせている。また、症状が出る前から周囲に感染させる可能性もあることがわかっている。

d) -1) 濃厚接触者 ※2020年9月18日 (Ver3.10) より追記

保健所や COCOA より濃厚接触者に該当の通知を受けたものを濃厚接触者とする。濃厚接触者の定義を下記に記す。

- ・患者（確定例）の症状（発熱、咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、頭痛、関節、筋肉痛、下痢、嘔気・嘔吐など）の出現より 2 日前までに下記接触があった者
- ・患者（確定例）と同居あるいは長時間の接触（車内、航空機等）があった者
- ・適切な感染防護無しに患者（確定例）を診察、看護もしくは介護していた者
- ・患者（確定例）の気道分泌物もしくは体液等の汚染物質に直接触れた可能性が高い者
- ・手で触れることのできる距離（目安として 1m）で、マスクなど必要な感染予防策なしで患者（確定例）と 15 分以上の接触があった者

-2) 疑濃厚接触者 (JPBF 独自) ※Ver. 4.10 より追記

感染拡大状況や COVID-19 の障がい者への影響や感染拡大防止の観点から、JPBF として一般定義を拡大した「疑濃厚接触者」を設定する。

PCR 受検後の結果待ちの者や、互いにマスクなどはしていたが発熱を伴う体調不良者で PCR 未受検の者や陽性者と車内などの同じ空間に長時間（15 分以上を目安とする）いた場合など、感染の可能性が否定できない者や接触の度合いが一般的な濃厚接触者に近いと判断される場合は、上記に当てはまらなくても、JPBF 医事部で協議し、疑濃厚接触者と判断される事がある。

e) 診断 ※Ver. 4.10 より変更

新型コロナウイルス感染症を診断するための検査には、PCR 検査、抗原定量検査、抗原定性検査等があり、いずれも被検者の体内にウイルスが存在し、ウイルスに感染しているかを調べるための検査である。新たな検査手法の開発により、検査の種類や症状に応じて、鼻咽頭ぬぐい液だけでなく、唾液や鼻腔ぬぐい液を使うことも可能になっている。なお、抗体検査は、過去に新型コロナウイルス感染症にかかったことがあるかを調べるものであり、検査を受ける時点で感染しているかを調べる目的に使うことはできない。（2020年12月時点）新型コロナウイルス感染症の“いま”についての 10 の知識)

f) 治療と予防 ※Ver.4.10 より一部変更

比較的若くて基礎疾患のない患者においては、肺炎を発症しても自然経過の中で治癒する例が多いため、対症療法のみで経過観察となる例が多い。

糖尿病や心血管疾患、慢性肺疾患などの基礎疾患を有する患者や、呼吸状態の悪化傾向を認める場合などでは、抗ウイルス作用を期待して、ファビピラビル（アビガン：インフルエンザ用に開発された薬）、レムデシビル（エボラウイルス感染症用の薬）、シクレソニド（オルベスコ：喘息用の薬）、ロピナビル・リトナビル（HIV 用の薬）、ヒドロキシクロロキン（マラリア用の薬）などが用いられる場合がある。しかし、ほとんどの治療薬は未承認である。レムデシビルのみ 2020年5月7日に承認されたが、重症患者限定で投与することになっている。また、これらの

治療薬については、起こりうる副作用などについては、不明な点が多く、安心して投与できる特効薬はないのが実情である。

予防に関しては、ワクチン開発が進められており、海外では既に予防接種が始まっているが、日本国内での実用化には未だ至ってはいない。現在のところ、感染を防止するためにできることは、「3密を避ける」、「咳エチケット」、「ソーシャルディスタンスの確保」「マスクを着用して自分の飛沫を飛ばさないように配慮する」ことが重要である。接触感染防止対策としては、「こまめに手指を洗う」、「手指消毒を行う」ことが重要である。手洗いについては、流水だけであったとしても、ウイルスを流すことができるため有効であり、石鹸を使用した手洗いはコロナウイルスの膜を壊すことができるので、さらに有効である。手指消毒用アルコール（アルコール濃度70%以上）も同様にウイルスの膜を壊すことによって感染力を失わせることができるため、有効である。

g) 新型コロナウイルス接触確認アプリ COCOA について ※Ver. 4 より追記

利用者本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能（ブルートゥース）を利用して、お互いに分からないようプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受けることができる。

利用者は、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができる。利用者が増えることで、感染拡大の防止につながることを期待されており、利用が推奨されている。

2) 障がい特性上の注意点

高齢者や糖尿病などの患者は COVID-19 感染による死亡率が高いことが知られている。何らかの障がいによって感染しやすくなるなど、感染による死亡率が高まるデータは現時点では示されていない。しかし、呼吸機能が低下している人はもちろんのこと、障がいを持つ人は COVID-19 に感染すると重篤な症状になりかねない可能性が考えられている。特に、頸髄損傷、筋ジストロフィー症、重度脳性麻痺などで呼吸機能が低下している人は排痰が困難となり、症状が重篤化する可能性が高いため注意が必要である。適切な運動と規則正しい生活は免疫機能を改善する一方で、あまりにも過度な運動は一時的に免疫機能を低下させることが分かっているため、予防に役立つ。

3) 感染拡大防止のための指針（強化指定選手・一般登録選手共通・連盟スタッフ）

1. トレーニング再開に向けた準備

a) 日常生活

日常生活においては、以下のことを遵守することとする。

- ① 3密（密集、密閉、密接）を避けた生活
- ② うがい、石鹸を用いた手洗いと洗顔、手指消毒（アルコール濃度70%以上）の励行
- ③ 車いす利用者は、ハンドリムの消毒の励行（トレーニング時は休憩ごとに消毒）
- ④ 体調の管理と行動記録：体温計測（2回／日以上）、体調（睡眠や疲労）、訪問場所を記録
※直近2週間の体調・体温・行動記録はいつでも提示できるように準備
- ⑤ 濃厚接触者に該当すると思われる家族以外の人々の氏名、もしくは人数などを記録
※濃厚接触者の定義に関しては、上記1)-1-d)を参照
- ⑥ 十分な睡眠時間と食事（栄養）の摂取

- ⑦ 家族間においてもタオルや衣類の共有をしないこと
- ⑧ 外出時はマスクを着用すること
- ⑨ 前後、左右で身体的距離（2m）を保つこと
- ⑩ 不要不急の外出を控えること

b) トレーニングを行う環境

- ① ロッカールーム、更衣、シャワー

更衣は自宅で済ませてくるようにし、ロッカールームの利用は極力控えることとする。練習後に使用する際は、1人のみと限定して使用するよう準備する。加えて、運動後のシャワーの利用は禁止とする。

- ② 衛生管理

ヒューリック西葛西体育館（以下、西葛西体育館）で練習を行う場合には西葛西体育館設置の窓は極力開放する。使用後のトレーニング機器は、除菌シートあるいは消毒液を用いて消毒する。選手、スタッフが触れた共用部分は、使用後その都度消毒することとする。各地区体育館を使用する際は、各地区体育館利用規定に従う。

- ③ スタッフ

都外から参加するスタッフに関しては、政府や地方自治体、所属先の方針に則る。その後トレーニング Phase に応じて、指導するスタッフの人数やスタッフ一人当たりが同時に指導する選手の数を増やしていく。選手同士、選手とスタッフ同士の間隔も 2m 程度空けるようにする。指導の仕方については、まずは口頭での指示、アドバイスにとどめて、トレーナーのケアなどはオンラインでセルフケアができるように指導することで選手との接触を極力避ける。トレーニング Phase に応じて、選手と接触を伴う指導やケアも開始する。選手と接触したらその都度手洗いを徹底する。

4) 段階的トレーニング方法の指針（強化指定選手・一般登録選手共通・連盟スタッフ）

1. JPBF における再開ガイドラインの考え方（表 1 参照）※Ver. 4. 20 より改訂

2021 年 1 月 8 日に 2 度目の緊急事態宣言が政府より発令されたが、2020 年 4 月 7 日～5 月 25 日の 1 回目の緊急事態宣言時とは異なり、地域・対象が限定されるものとなった。それを受け、JPBF における再開ガイドラインについての考え方も変更する。

a) 各 Phase の考え方（表 1）

基本的に考慮すべき項目として、COVID-19 の感染拡大状況に伴う警戒レベル（Alert Level）とトレーニングの段階（Phase）を区別した。Alert Level は以下の 4 段階を設定した。

A：地域・対象が限定されず全般的に緊急事態宣言が出されている時期

B：地域・対象などを限定的に緊急事態宣言が出されているが、NTC をはじめとする利用施設が稼働している時期

C：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

D：新しい生活様式を踏まえた通常状態

これに沿って、トレーニングの Phase を以下の 5 段階とした（表 1 参照）。

Phase1：ホームエクササイズや屋外のランニング等、個人トレーニングの時期

Phase2：専有施設・各地区体育館を利用した単独でのトレーニング時期

Phase3：専有施設・各地区体育館を使用したトレーニングで選手やスタッフ・練習パートナーの人数を制限する時期

Phase4 : Phase3 にトレーナーを加える時期

Phase4.5 : 各コート内に入れる人数を増加する時期

Phase5 : 通常のトレーニング時期

b) 緊急事態宣言について ※Ver. 4.20 より修正

新型コロナウイルスの感染拡大状況により、緊急事態宣言が政府から発令された場合は、発令内容や、JPC や JSC からの通達により、Phase の変更、施設利用方法の変更や合宿などの事業変更・中断も起こり得る。解除後、再開時の Phase および再開方法に関しては、解除時の政府見解や JPC や JSC からの通達を加味して決定する。

なお、2021 年 1 月 8 日発令の緊急事態宣言に関しては、Phase は現状維持とし、各 Phase への移行については、対象となる地域の状況や JPC や JSC からの通達を鑑みた上で判断する。

c) 専有施設利用の考え方

Phase の初期は身体的空間を必ず確保し、スタッフ・練習パートナーの数も最小限にする。器具の利用、共有も制限する。次の Phase への移行には、原則として 2 週間程度の期間を設けるが、JSC や JPC 及び利用施設の状況により移行期間に変更が生じることがある。

【西葛西体育館】（強化指定選手、次世代アスリート、強化スタッフ）

器具を共有するため、複数人による器具の使用頻度を抑えることは避けられない。そのため、3 密に配慮しながら、特に飛沫感染および接触感染を強く意識し、使用後の器具等の消毒を徹底し、段階的に利用を拡大する。 具体的項目は以下の通りである。

- 西葛西体育館の窓の開放
- 西葛西体育館の入場の際に体温測定の実施。また入退場の際に手指消毒、ハンドリム消毒の実施
- マスクは選手・スタッフともにトレーニング中やプレー中以外は着用すること
- 選手・スタッフの人数制限や時間制限

【Phase2】 体力回復期

選手の個人利用とし、スタッフは西葛西体育館の管理人として常駐する

【Phase3】 基本的な動作確立・体力強化期 1

1 日最大 3 セッション（AM3 時間、PM1 3 時間、PM2 3 時間）

1 セッション最大の選手数は車いす選手 2 名、立位選手 2 名とする

1 セッション最大のスタッフ数は車いす 2 名、立位 2 名とする

選手の 1 日のトレーニングは最大 1 セッションまでとする

トレーニング終了後は速やかに退館する

【Phase4】 基本的な動作確立・体力強化期 2

1 日最大 3 セッション（AM3 時間、PM1 3 時間、PM2 3 時間）

1 セッション最大の選手数は車いす選手 2 名、立位選手 2 名とする

1 セッション最大のスタッフ数は車いす 2 名、立位 2 名、トレーナー 1 名とする

選手の 1 日のトレーニングは最大 2 セッションまでとする

トレーニング終了後は速やかに退館する

【Phase4.5】 基本的な動作確立・体力強化期 3

1日最大2セッション（9:00～13:00、14:00～18:00）※セッションの時間延長

各コートに選手最大2名、スタッフ他最大2名までとする

選手の1日のトレーニングは最大2セッションまでとする

トレーニング終了後は速やかに退館する

【Phase5】通常練習

選手やスタッフの最大人数については考慮し、新しい生活様式の中での通常練習とする
新しい生活様式になっても 3)-1-a) 日常生活の遵守事項を強く意識すること

- ロッカールーム入室1名に限定する（複数名での利用禁止）
- シャワーの利用は禁止とする
- 練習後の清掃・消毒作業を行う

【各地区体育館】（一般登録選手）

器具を共有するため、複数人による器具の使用頻度を抑えることは避けられない。そのため、3密に配慮しながら、特に飛沫感染および接触感染を強く意識し、使用後の器具等の消毒を徹底し、段階的に利用を拡大する。 具体的項目は以下の通りである。

- 各地区体育館の許可をもらえれば体育館の窓の開放
- 体育館の入退場の際に手指消毒、ハンドリム消毒の実施
- マスクは選手・練習パートナーともにトレーニング中やプレー中以外は着用のこと
- 選手の時間制限

【Phase2】体力回復期

選手の個人利用とする

【Phase3】基本的な動作確立・体力強化期 1

選手の1日のトレーニングは最大1セッション（3時間）までとする

トレーニング終了後は速やかに退館する

【Phase4】基本的な動作確立・体力強化期 2

選手の1日のトレーニングは最大2セッション（6時間）までとする

トレーニング終了後は速やかに退館する

【Phase4.5】基本的な動作確立・体力強化期 3

選手の1日のトレーニングは最大2セッションまでとする

トレーニング後は速やかに退館する

【Phase5】通常練習

選手や練習パートナーの最大人数について考慮し、新しい生活様式の中での通常練習とする
トレーニング後は速やかに退館する

新しい生活様式になっても 1)-1-a)は強く意識すること

- ロッカールーム利用については、各体育館の利用規定に従う
- シャワーの利用は禁止とする
- 練習後の清掃・消毒作業を行う

2. トレーニング再開における注意事項

a) フィジカル面における注意事項

デイトレーニング（トレーニングの中断）により、これまでトレーニングによって向上した能力は低下してしまうことが明らかになっている。活動量の低下に伴う脂肪量の増大、デイトレーニングに伴う筋量の減少、心肺機能の低下や筋力低下が生じる。

自粛中のトレーニング環境は、選手によって様々であることから、体力的な適応だけでなく、環境への適応も考慮すべきである。特に気温が上昇する夏場の時期は熱中症などの重篤なリスクが増大するため、ピリオダイゼーションによるトレーニング負荷の調節だけでなく、暑熱順化等の環境変化への対策をする必要がある。暑熱対策については、HPSC 臨時特設サイトで公開されている「トレーニング再開時の暑熱対策 (<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/pdf/kenkyu02.pdf>)」を参照することを推奨する。

筋や腱も不活動に順応してしまうため、柔軟性や可動性も低下し、ケガのリスクが高くなる。また、高強度・長時間の運動により、免疫機能が一時的に低下してしまうことが知られている。これまでの風邪対策の知見を参考に、激しい運動による免疫機能の低下を可能な限り避ける、もしくは低下後の免疫機能の回復を促進させることが重要である。このような感染対策法については、HPSC 臨時特設サイトで公開している「免疫コンディショニングガイド (https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/guidebook_HPSC3.pdf)」を参照することを推奨する。

上記を踏まえ、競技復帰に向けた身体の適応を促し、安全に競技復帰することを目指す。

b) メンタル面における注意事項

本格的な練習・トレーニングを再開できることに高いモチベーションを持っていることが予想される。しかし、このような時は、気持ちが先走り、身体が思うようについていけないということが考えられるため、ケガにつながる可能性がある。焦らず、無理をせず、少しずつ行っていくことを推奨する。

活動自粛期間は、選手それぞれの活動量や質が異なることが考えられる。そのため、活動自粛中にできたこと／できなかったことには個人差があるため、周りをみて焦りの感情を抱くことは禁物である。他の選手と比較するのではなく、自分のペースで行うことを推奨する。

強化指定選手においては、活動再開に伴い、周りの選手や指導者がやる気にみなぎっている中で、自分は「それほど気持ちが盛り上がっていない」「どうもやる気が出ない」ということがあるかもしれない。そのような時は、JISS 心理グループ (mental@jpnsport.go.jp) や JPC 医科学サポート（心理） (jpc.smsis.mental@gmail.com) に相談することを推奨する。

c) 栄養面における注意事項

トレーニングの実施にあたって栄養面では、当日の実施前に「食事をすませ、水分補給を行うこと」「補食（必要に応じて）の準備」「水分補給の準備」ができているか確認することを推奨する。また、トレーニング実施後には、身体に疲れを残さないため、リカバリーできるように食事内容を意識することが大切である。また、HPSC 臨時特設サイトで公開している「自宅待機中のコンディショニングに役立つ栄養情報～抗酸化成分を生かしたコンディショニング～」には、活動再開後のコンディショニングについて役立つ情報が掲載されているので、参照することを推奨する。

5) 体調不良者が発生した場合の対応

これまでは各種事例を想定し、対応を分けていたが、今回（Ver. 4.10）より体調不良者、PCR 受検者からとの関係性にて区分している。

上記ガイドラインに沿ったトレーニング実施過程において、自分自身が体調不良者（37.5℃以上の発熱、咳嗽、息苦しさ、倦怠感、咽頭痛、嗅覚・味覚異常など）になった場合や、体調不良者との濃厚接触が確認された場合、その可能性があると考えられる場合（疑濃厚接触者）は、速やかに JPBF 医事部（以下、医事部：medical@jpbpf.jp）に連絡する。その際の対応を以下に記す。

【自宅待機と活動制限について】

自宅待機：自宅にて待機。外出自粛。自宅内でのトレーニング等は体調次第で行う。基本的には保健所指示によるものだが、感染拡大を防ぐため JPBF からの指示を行うこともある。

活動制限：感染予防策を行い、所属（勤務先や学校）に従う。出勤や登校など外出を最小限に止める。

自宅内でのトレーニング等は体調次第で行えるが、体育館を利用してのバドミントンや自宅外でのトレーニングなどは行わない。

【西葛西体育館の利用について】

どの Phase においても、体調不良者が症状出現 2 日前までに西葛西を利用している場合、医事部（medical@jpbpf.jp）に連絡をする。医事部より事務局・強化部へ共有する。連絡の際は「COVID-19 関連情報提供書」を利用し、所属先の対応も明記する。

その後、必ずかかりつけ医にて、PCR 検査の必要性について相談する。

PCR 検査を受けた場合、結果が出るまでは自宅待機とする。PCR 検査の結果が出るまでの期間は、西葛西に関しては全選手利用停止とする。PCR 検査にて陰性が確認された場合、確認翌日より利用を再開する。PCR 検査にて陽性が確認された場合、保健所や管理会社等と連携し、施設休館・消毒・利用再開を決定する。

PCR 検査を受けない場合、COVID-19 感染が否定できないため、症状が完全に治ってから 14 日間は活動制限とする。西葛西に関してはその間全選手利用停止とする。また、体験会などで事務局職員が同席していた場合、医事部内にて自宅待機などの検討・指示を行う。

【西葛西体育館利用者や合宿参加者及びイベント参加者の対応について】

1. 自分自身が体調不良者になった場合

「COVID-19 関連情報提供書」を利用し、医事部（medical@jpbpf.jp）に連絡をする。医事部より強化部、事務局に共有する。厚生労働省の指標では、かかりつけ医に相談後、PCR 検査について相談となっている。症状出現 2 日前までに西葛西利用や、合宿に参加している選手は、感染拡大防止や利用施設への影響などを考慮し、必ず医療機関を受診し、可能であれば PCR 検査を受ける。結果が出るまでは自宅待機とする。PCR 検査の結果に対する対応を以下に記す。その後再度医療機関を受診し、主治医の診断を受ける。また、体験会などで事務局職員が同席していた場合、医事部内にて自宅待機などの検討・指示を行う。

-1) PCR 検査が陰性の場合

その後の精査により他の確定診断がついた場合は、インフルエンザ等他の感染性疾患を除き、主治医の指示を基に医事部で活動再開時期を決定する。

インフルエンザ等他の感染性疾病の場合、疾病により学校保健安全法施行規則に基づき、活動再開時期を決定する。その他の確定診断がついた場合の濃厚接触者は確定診断翌日より活動再開とする。

他の確定診断がつかない場合は、症状が完全になくなってから2日後より活動再開とする。なお、NTC や JISS など HPSC 関連施設の利用に関しては、JSC に報告後、JSC の判断・指示に委ねる。

-2) PCR 検査が陽性の場合（陽性確定者）

陽性確定者は、医療機関への入院や自宅またはホテル待機など保健所の指示に従う。主治医により完治と判断され活動許可が出た後、医事部で検討して活動再開時期を決定する。

-3) PCR 検査未受検の場合

PCR 未受検の場合、体調不良者及び濃厚接触者・疑濃厚接触者は体調不良者の症状が完全に消失後、14 日間は活動制限とする。再開時期に関しては状況などを考慮し判断する。

2. 自分自身が疑濃厚接触者となった場合

「COVID-19 関連情報提供書」を利用し、医事部 (medical@jpbf.jp) に連絡をする。医事部より強化部、事務局に共有する。PCR 受検者の検査結果が出るまでは活動制限とする。

-1) PCR 受検者が PCR 検査陰性の場合

PCR 受検者がその後の精査により他の確定診断がついた場合は診断翌日より活動再開とする。他の確定診断がつかない場合や医師の診断により感染症の疑いがないと判断された場合は、体調不良者の症状が完全になくなってから2日後より活動再開とする。

-2) PCR 受検者が PCR 検査陽性の場合

保健所より濃厚接触者と判断された者は、保健所の指示に従う。濃厚接触者としての PCR 検査陰性であれば、保健所指示に従い、14 日間の自宅待機などを行う。自宅待機など指示がない場合でも、患者（確定例）との最終接触日から14日間の活動制限と体調情報の連絡を行い、症状がなければ活動再開とする。PCR 検査陽性の場合、上記「1. 自分自身が体調不良者になった場合」と同様の対応となる。

また、保健所からは濃厚接触者と判断されなかったが、JPBF 医事部内で協議し、疑濃厚接触者と判断された者は、患者（確定例）との最終接触日から14日間の活動制限と体調情報の連絡を行い、症状がなければ活動再開とする。自身で PCR 検査を受け、PCR 検査陰性の場合感染可能期間を考慮し、最終接触日から10日間の活動制限とし、発熱や体調不良がなければ11日目より活動再開とする。陽性の場合、上記「1. 自分自身が体調不良者になった場合」と同様の対応となる。

3. 疑濃厚接触者との接触について（2020年11月21日より）

一般的定義はなく、一般的対応の対象ではないが、感染拡大防止の観点から、JPBF として拡大対応を行う。自分自身が濃厚接触者と接触している場合や、同居人や所属先の方が疑濃厚接触者に該当する可能性がある場合、「COVID-19 関連情報提供書」を利用し、所属先の対応を明記し、医事部 (medical@jpbf.jp) に連絡をする。医事部内での検討を行う。指示が出るまでは活動制限とする。

-1) 受検者の PCR 検査陰性の場合

原則、陰性の連絡の翌日より活動再開とするが、状況により医事部内で判断する。

-2) 受検者の PCR 検査陽性の場合

上記「2. 自分自身が濃厚接触者・疑濃厚接触者となった場合」に沿って対応を行う。

【西葛西体育館以外の利用者】

強化指定選手及び次世代アスリート、JPBF スタッフは上記1～3に該当すると判明した時点で、「COVID-19 関連情報提供書」を利用し、医事部（medical@jpbf.jp）に連絡をする。医事部スタッフは、強化部、事務局に情報を共有する。

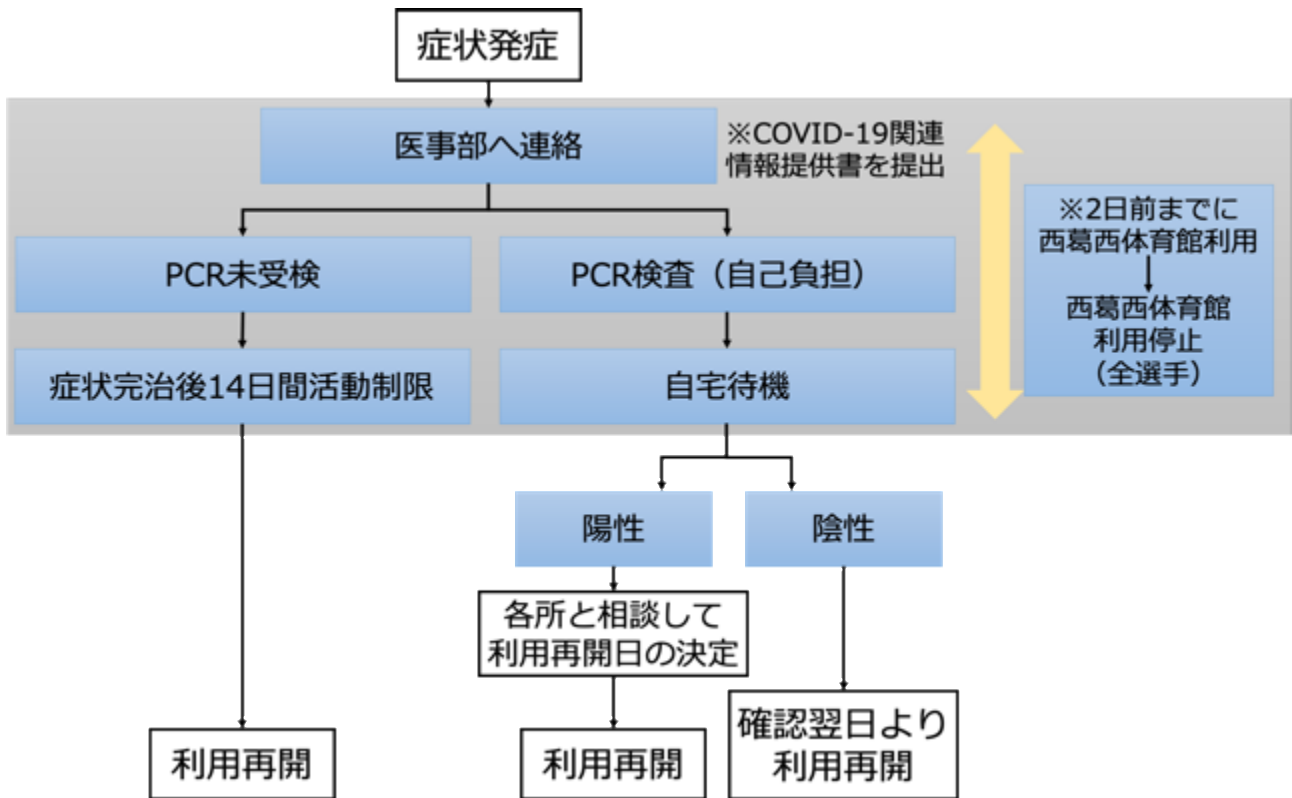
その選手・スタッフ自身に関しては、上記【西葛西体育館利用者や合宿参加者及びイベント参加者の対応について】に則り対応を行う。

西葛西体育館以外の体育館利用に関しては、その体育館のガイドラインや規則に従う。

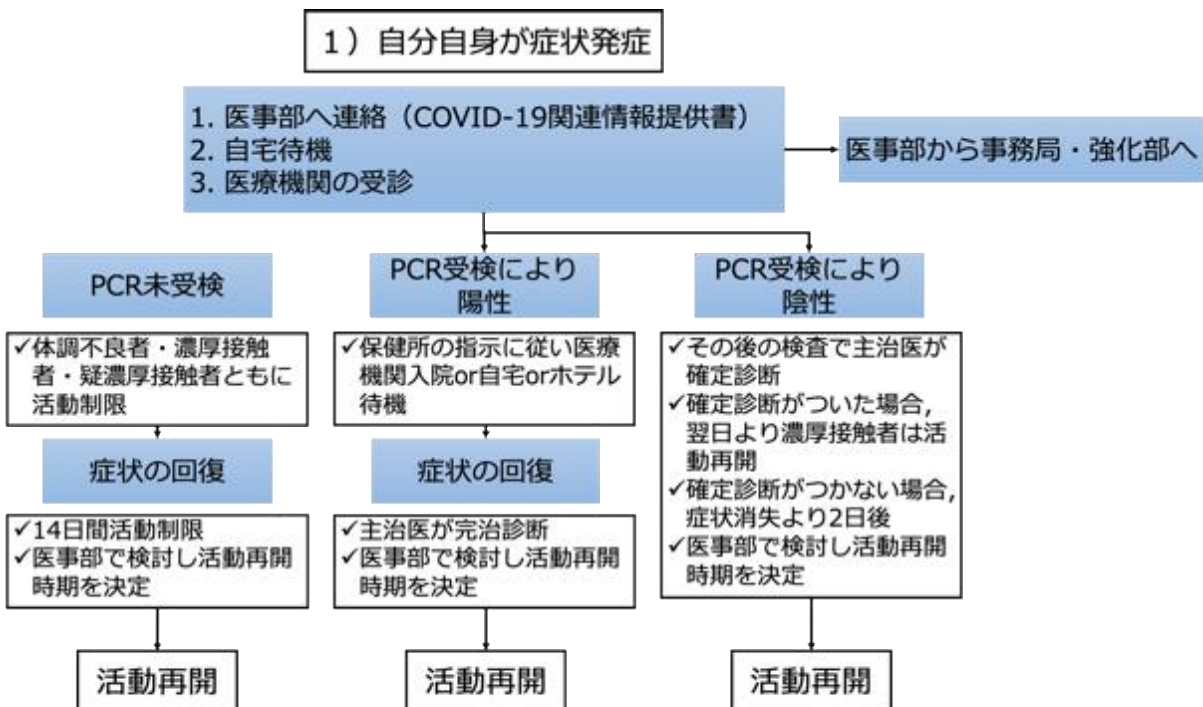
<参考資料>

- ◆ 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）対策としてのスポーツ活動再開ガイドライン（HPSC 版）
- ◆ 障がい者アスリートのための新型コロナウイルス感染症予防-政府の広報を参考にした指針-。 日本障がい者スポーツ協会医学委員会
- ◆ （公財）日本レスリング協会 COVID-19 対策 トレーニングガイドライン（スポーツ医科学委員会・強化委員会）<https://www.japan-wrestling.jp/2020/05/25/160903/>
- ◆ 国立感染症研究所 積極的疫学調査実施要領における濃厚接触者の定義変更等に関する Q&A（2020 年 4 月 22 日）
<https://www.niid.go.jp/niid/ja/diseases/ka/corona-virus/2019-ncov/2484-idsc/9582-2019-ncov-02-qa.html>
- ◆ （2020 年 12 月時点）新型コロナウイルス感染症の“いま”についての 10 の知識
<https://www.mhlw.go.jp/content/000712224.pdf>
- ◆ 厚生労働省 新型コロナウイルス感染症診療の手引き第 4 版より一部抜粋
<https://www.mhlw.go.jp/content/000668291.pdf>
- ◆ 学校保健法安全法施行規則
<https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/2r9852000002mcip-att/2r9852000002mdgz.pdf>
- ◆ 厚生労働省 新型コロナウイルスに関する Q&A（一般の方向け）
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html

【西葛西体育館の利用について】

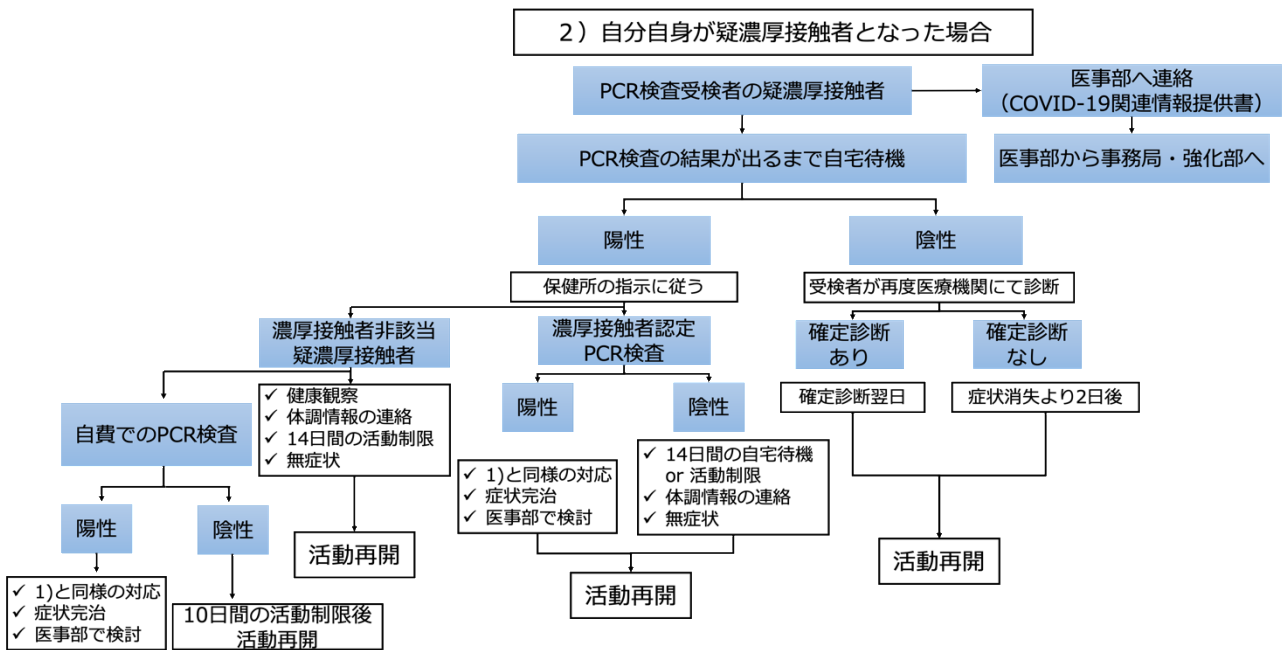


【1. 自分自身に症状がある場合】



※NTCやJISSの利用に関しては、先方に判断を委ねる

【2. 自分自身が疑濃厚接触者になった場合】



【3. 疑濃厚接触者との接触について】

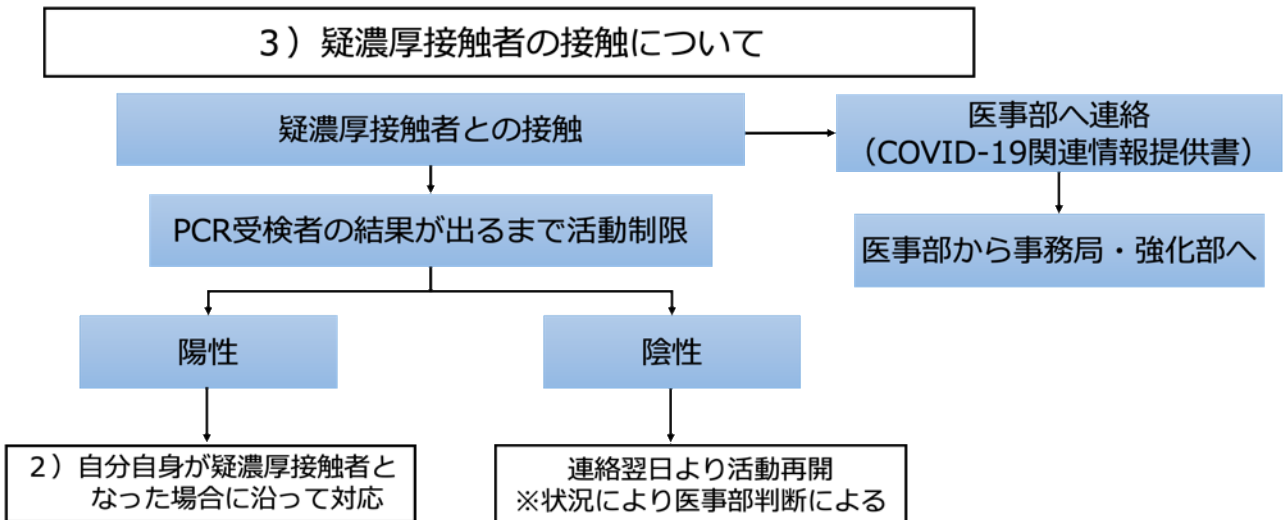


表1. JPDFにおけるスポーツ活動再開ガイドラインの各Phaseの考え方

Alert Level	A:緊急事態宣言（全般的）		BまたはC:緊急事態宣言発令中だが限定的で施設利用可能な時期、または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Phase	Phase1		Phase2	Phase3	Phase4	Phase4. 5	Phase5
トレーニング環境	個人トレーニング		施設個人利用	施設利用 選手・スタッフ・練習パートナー 最大8名	施設利用 選手・スタッフ・練習パートナー 最大9名	施設利用 選手・スタッフ・練習パートナー 各コートに選手最大2名、スタッフ他最大2名	通常
	屋内	屋外					
トレーニング施設	なし		ヒューリック西葛西体育館 各地区体育館	ヒューリック西葛西体育館 NTC 各地区体育館	ヒューリック西葛西体育館 NTC 各地区体育館	ヒューリック西葛西体育館 NTC 各地区体育館	ヒューリック西葛西体育館 NTC 各地区体育館
トレーニング種類	ホーム エクササイズ	屋外トレーニング (ランニング 等)	体力回復 チェアワーク・フットワーク等	基本的な動作確立 体力強化1 選手とスタッフ・練習パートナーは 一定の距離を保持する	基本的な動作確立 体力強化2 選手とスタッフ・練習パートナーは 一定の距離を保持する	基本的な動作確立 体力強化3 選手とスタッフ・練習パートナーは 一定の距離を保持する	通常トレーニング
トレーニング セッション	—	—	—	1日最大3セッション AM:3h, PM1:3h, PM2:3h 選手1名あたり最大1セッション	1日最大3セッション AM:3h, PM1:3h, PM2:3h 選手1名あたり最大2セッション	1日最大2セッション 午前9時から午後1時、午後2時から午後6時 選手1名あたり最大2セッション	制限なし
人数	選手1人	選手1人	ヒューリック西葛西体育館: 車椅子選手1名+立位選手1名+ 体育館管理スタッフ2名 各地区体育館:選手1名	1セッション最大人数 選手4名・スタッフ・練習パートナー4名	1セッション最大人数 選手4名・スタッフ・練習パートナー4名・ トレーナー1名	各コートに選手最大2名、スタッフ他最大2名	フルメンバー
移動手段	—	—	ヒューリック西葛西体育館: 極力公共交通機関を利用しないで 来館できる関東近郊在住者 各地区体育館: 極力公共交通機関を利用しないで来館できる者	極力公共交通機関を利用しないで 来館できる者	極力公共交通機関を利用しないで 来館できる者	極力公共交通機関を利用しないで 来館できる者	制限なし
チェック及び評価	セルフチェック		トレーニング再開のための医学的評価 (体組成・フィジカルチェック)	一定の身体距離での個別強化 (フィールドテスト等)	接触を伴う個別評価（動作・筋力等）	接触を伴う個別評価（動作・筋力等）	制限なし
トレーナー介入	資料提供		オンラインによる面談でのセルフケア指導		セルフケア中心の現場ケア	セルフケア中心の現場ケア	制限なし
Phase移行目安	—	—	2020. 6/15-6/28	2020. 6/29-7/12	2020. 7/13-7/26	2020. 7/27-当面の間	—

・政府見解や感染拡大状況に対し、JPC、JSCから通達が出た際は、そちらに対応する。

・体調不良者は、直ちにトレーニングを休止し、医師の判断を仰ぐこととする。

・感染したり、濃厚接触者・疑濃厚接触者となった選手は、すべてのトレーニングを直ちに休止すること。

また、その後、感染させるリスクがないと判断され、トレーニングを再開する際には、上記ガイドライン5) に従うこと。

・Phase4. 5は、2020. 7/27以降当面の間継続する。