

## 日本障害者カヌー協会強化活動及びトレーニング再開ガイドライン

### はじめに

2020年の年初より感染が拡大した新型コロナウイルスの影響により、社会・経済活動が停滞する中、事業者及び関係団体は、今後の持続的な対策を見据え、政府の方針等に基づいて、業種や施設の種別ごとにガイドラインを作成するなど、自主的な感染防止のための取組を進めることが求められており、日本スポーツ協会や日本オリンピック委員会等においても、各種統括団体向けのガイドラインが策定・公表されているところです。「日本障害者カヌー協会強化活動及びトレーニング再開ガイドライン」は、こうした政府の方針や上位団体のガイドラインに基づき策定したものであり、各種の事業を再開するに当たっての道筋や基準を整理してまとめたものです。

### 1. トレーニング再開・実施

#### a) 警戒レベルと段階による区分け

各選手の在住、トレーニングセンターが含まれる地域においての、警戒レベル（Alert Level）を基として、段階（Phase）を区別して、トレーニングを再開、実施していく。

以下のように、警戒レベル（Alert Level）をA～Cの3区分、段階（Phase）を1～5の5段階とする。

#### **A：緊急事態宣言（特定地域指定）が出されている時期**

Phase1 のみに留める。

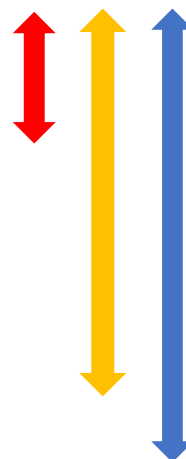
#### **B：緊急事態宣言は解除されたが、引き続き警戒が必要な時期**

Phase1～4まで、原則2週間程度の間隔でコンディションなど考慮してPhaseアップする。

#### **C：新しい生活様式を踏まえた通常状態**

Phase5開始。Phase1～4まで問題なく経過して、Phase4で原則1週間程度の間隔でコンディションなど考慮して開始する。

Phase1	<b>個人トレーニングの時期 ホーム・屋外単独エクササイズ</b> 自宅内トレーニング、屋外ジョギング、車いすでのランニングなど 水上についての個人活動も、地域の状況により一部可能
Phase2	<b>個人トレーニングの時期 屋内外のトレーニング施設利用可能</b> 共用の設備や機器の使用は原則的に不可
Phase3	<b>グループトレーニングの時期 選手同士の接触不可</b> 10人以内かつ、社会的距離を確保 機器使用後の消毒徹底
Phase4	<b>グループトレーニングの時期 選手同士の接触可能</b>
Phase5	<b>通常のトレーニング時期</b>





2020.8.7 改訂

- トレーニング開始2週間前からの体調、行動を記録して、問題が無い場合は開始する。  
(体調、行動の記録項目は以下に記す。)  
問題が生じた場合はトレーニングを中止して、チームドクターなどを含めた医師やJPC医科学委員会の判断を仰ぐ。
- 活動中に感染が確認された場合は、すぐさま活動を中止して強化責任者もしくは医療関係者によって地元保健所に連絡し指示を仰ぐ。
- 感染が生じた後に復帰する場合は、phase1に戻り、感染症専門医やJPC医科学委員会も判断を仰ぐ。

## b) サポートの対応

パラカヌーでは、選手によっては練習や競技において身体的接触によるサポートが必要となる。

練習や艇の運搬と乗艇の補助には、最小で1～2人のサポートが必要である。**Phase1～3では、サポートを行う者をなるべく1人、機能障害に応じて2人までとして、サポートを行う者を限定する。Phase4以降や競技会でもサポートを行う者はなるべく限定するとともに、サポートを行った者を特定できるように記録を残す。**

## 2. トレーニング再開に向けた準備

### a) 体調、行動の管理

COVID-19 の潜伏期間は 2 週間ともいわれており、感染経路の特定のためにも、トレーニング再開の少なくとも2週間前の体調・および行動を記録して継続する

記録すべき基本項目

- ① 体温（午前と午後）、鼻汁・咳・咽頭痛、嘔気・腹痛・下痢、倦怠感、味覚・臭覚異常の有無
- ② 訪問した場所と時刻など
- ③ （濃厚）接触に該当すると思われる人の氏名、もしくは人数など

**基礎疾患、併存疾患（呼吸機能低下、免疫不全、糖尿病など）がある選手については、チームドクターから個別に指示の下、血液検査等に問題が無いことを確認してトレーニングを再開する。**

日常生活では中性洗剤（石鹼）による手指の洗浄、もしくはアルコール消毒のこまめな手指衛生、外出時はマスクを装着し、前後、左右で身体的距離（2m）を保ち、公共の交通機関の利用は出来る限り避ける。3密を回避し（密集、密接、密閉）、対面での食事は避け、持ち帰りや、デリバリーでの食事を上手く活用する。厚生労働省の「新型コロナウイルス感染症対策専門家会議 新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」が定期的に改定されるので、注意する。

## 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



2020.8.7 改訂

基本的に練習前の更衣は自宅で済ませ、練習後の更衣室での着替えは複数名の同時使用を避け、短時間で済ませる。シャワーは自宅などで使うようにして、ウェットティッシュやタオルを持参して清拭を行うようにする。ウェットティッシュやタオルは自宅まで持ち帰ること。

## ② 衛生管理

屋内でトレーニングを行う場合には換気を徹底する。使用後のトレーニング機器は、消毒剤（77%～82%程度のアルコールが望ましい）を用いて消毒する。選手、スタッフが触れた共用部分についても、使用后その都度消毒を基本とする。

## ③ スタッフ

公共交通機関を利用した移動をなるべく控え、最小人数とする。今後の感染拡大状況に応じて、現場スタッフを増やして行く。選手同士、選手とスタッフ同士の間隔も2m程度空ける様に工夫する。指導の仕方については、まずはほぼ口頭での指示、アドバイスにとどめてケアなど選手との接触を極力避けるようにする。

**ただし、パラカヌーにおいては、選手のサポートが必要であり、選手との接触を避けられない。Phaseに応じて、個別にサポートを行う者を限定する（1-B 参照）などの対応を講じる。**

## c) トレーニング再開前のチェック

トレーニングが実施出来なかった期間で、体脂肪量が増えて筋量が減少している可能性がある。筋力や心肺機能が低下して、パフォーマンスの低下や傷害のリスクが増える可能性もある。したがって、様々なチェックを実施する必要がある。

### ① 体調等のチェック

記録すべき基本項目以外に、体重（練習前後）、起床時の脈拍数、自覚的疲労度、睡眠時間、痛みのある場所と程度、排尿・排便の状況などを練習メニューとともに記録することを推奨する。Phase3以降では、体組成計測、尿比重計測なども踏まえて、練習負荷量を調整する。

### ② フィジカルチェック

柔軟性・可動域、筋力、心肺機能の確認

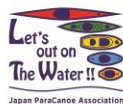
## Phase1,2

**柔軟性・可動域**：パラカヌー選手ではセルフチェックは難しい。カヌーで傷害が多い肩関節、肘関節の自動可動域をトレーナーがチェックする。

**筋力**：自重トレーニングから開始する。以前の最大回数の4～6割程度から始めて、筋肉や関節の痛みや疲労感を確認しながら負荷量を1週間ごとに増やす。機器を使用する場合も以前の1RMの40%程度から開始する。プライオメトリクスなどの急激な負荷を伴うトレーニングは控える。

**心肺機能**：以前の心肺運動負荷試験、乳酸カーブ試験から計測された無酸素性閾値、乳酸閾値などに相当する心拍数、または脈拍数から開始する。筋肉や関節の痛み、疲労感などの確認しながら、10分程度から運動時間を増やして行く。

## Phase3 以降



2020.8.7 改訂

**柔軟性・可動域**：自動運動、サポートによる他動運動に基づいてのトレーナーのチェックを行う。Phase4以降では、トレーナーによるスペシャルテストや医師によるエコーチェックを行うことを推奨する。

**筋力**：柔軟性・可動域、体組成、体調、Phase1,2の状況に応じて、自重反復回数テスト、機器を用いての測定、カヤックエルゴなどのワット数などを計測する。プライオメトリクスなどの急激な負荷を伴うトレーニングも低負荷から開始する。

**心肺機能**：上肢エルゴ、カヤックエルゴなどの平均ワット数の測定、Phase4以降は、心肺運動負荷試験、乳酸カーブ試験などを行うことが望ましい。

### ③ メンタルチェック

長期的な活動の自粛により、メンタル面に影響を及ぼしている可能性がある。自粛期間中の心理状態を、客観的に把握することが重要。別添資料①「アスリートのメンタルヘルスチェック表」を用いて、チーム専属心理士に評価してもらおう。

### ④ 栄養チェック

トレーニング再開に向けて大事なことは、前述した「①体調等の確認」をして、良好なコンディションでトレーニングを再開できるように準備をすること。その一つとして、食事、栄養状態のチェックが大切。

体重の変化は無かったか、トレーニング中止期間の食事内容がどうだったか確認する。Phase3以降は、体組成計測も行い、フィジカルチェックや以前の栄養指導も踏まえて、改めてチーム専属栄養士に指導してもらおう。

## d) トレーニング再開における注意事項

### ① フィジカル面における注意事項

トレーニング再開前のチェックを行い、体調チェックで問題がなければ、コーチ、チームドクター、トレーナー等とも相談して負荷量、練習時間をアップする。

5月～7月の練習開始時は環境変化への暑熱順化等の対応が十分では無い。また、**パラカヌーにおいては、脊髄損傷（自律神経障害）、切断（体表面積減少）の選手が多く、熱中症の危険が高い。**トレーニング再開、実施に関しては、環境省熱中症予防サイトによる各地域の暑さ指数（WBGT）、もしくはWBGT測定器の実測を必ず利用して、1レベル高めに見積もって対応を心掛ける。暑熱順化には1～2週間程度必要であり、特にPhase1、2での練習期間には注意を要する。少しでも体調チェックで異常があれば、練習を中止して、コーチ、チームドクター、トレーナー等に相談する。

また、新型コロナウイルスに対する免疫応答は現在研究が進められている段階で不明な点が多々あるが、これまでの風邪対策の知見を参考にすると、激しい運動による免疫機能の低下は可能な限り避ける、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とされる。高強度・長時間の運動は免疫力を一時的に低下させる懸念がある。

HPSC 臨時特設サイトで公開している「トレーニング再開時の暑熱 対策」、「免疫コンディショニングガイド」等



2020.8.7 改訂

も参照することを推奨する。しかし、**これらは健常選手を対象としており、パラカヌー選手ではより慎重な対応が必要であることを心掛ける。**

### ② メンタル面における注意事項

高いモチベーションや意気込みはあるが、気持ちだけが先走り、身体が思うよう動かないことも想定される。傷害につながる可能性があるため、特にPhase1, 2では、焦らず、無理をしないようにする。Phase3以降は、久しぶりにチームメイトに会い、練習を一緒に行うことが可能になる。自粛中の練習内容、体調などは個々で異なる。まずは、他の人と比較して焦ることなく、個々の状況を踏まえた内容・ペースで練習をすすめる。逆に、気持ちの盛り上がり欠け、やる気がでないという状況も想定される。そのような場合は、チーム専属心理士に相談する。

### ③ 栄養面における注意事項

フィジカル面でも記載したが、Phase1,2では熱中症への対策が必要である。暑さ指数（WBGT）に伴う、水分補給や体重変化に注意する。また、バランスの良い食事、補食での糖質・タンパク質の適切な摂取を心掛ける。これまでチーム専属栄養士に指摘された点を参考にするとともに、分からない点があれば、相談する。Phase3以降では、練習内容、体組成、尿比重等の評価も含めて対応を検討する。

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～抗酸化成分を活かしたコンディショニング～」等も参照することを推奨する。**これらは健常選手を対象としており、パラカヌーの脊髄損傷選手では、消化吸収機能、排尿・排便の状況が異なるために、チーム専属栄養士など専門家に相談を推奨する。**