



【JPSF】HPSCにおけるCOVID-19に関する感染防止策

2021年1月30日以降適用版

(一社)日本身体障がい者水泳連盟

危機管理委員会新型コロナウイルス感染症対策部会

2020年6月から「HPSCにおけるNFの活動再開ガイドライン」に基づき利用を再開し、JPSFにおいては選手、サポートスタッフならびに関係者の協力により感染者が発生することなく活動を再開している。

しかし、2020年11月23日に全国知事会にて「第3波」警戒宣言が出されるなど、新規感染者が増加しており、予断を許さない状況にある。また、東京パラリンピックの感染対策を見据えて12月18日にハイパフォーマンススポーツセンター(以下、HPSCという)におけるPCR検査実施の義務化が指示されたこと、2021年1月7日緊急事態宣言が再度発出されたことなどからHPSCにおける感染防止策を徹底するため、「HPSCにおけるCOVID-19に関する感染防止策」として改定する。

利用施設:HPSC

利用できる選手:強化～育成S

(1) 利用できる者(選手、パーソナルスタッフ、NFスタッフも同様)

HPSCの利用は以下の①～③について問題がない者を前提とする

- ①施設利用の直前14日間の体温計測を含めて体調チェックを実施し、体温が37.5℃(平熱が高い人は、平熱+0.5℃)未満かつ倦怠感、咳、咽頭痛などの症状がない
- ②施設利用の直前14日間で周囲の者に発熱、感冒症状がない
- ③日々の体調および行動を記録している

利用者が利用当日以下の事項に該当する場合は、施設利用をお断りする

- ◆ 上記①～③に問題がある場合や体調がよくない場合(例:発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合)
- ◆ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合

- ◆ 利用日の直前14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航、又は当該在住者との濃厚接触がある場合。但し、令和2年1月9日付スポーツ庁事務連絡に基づくアスリート・トラックにより制限を緩和された場合はこの限りではない
- ◆ HPSCからPCR検査が必要とされている場合やJPSFから検査を指示された選手において、陰性結果が提出されていない場合。利用日に対して決められた通りにPCR検査が実施されていない場合も含まれる

※施設入場時ならびに練習前に平熱以上の発熱がある場合利用を断る場合がある

(2) 利用時の注意事項

- ◆ マスクを持参し着用する(受付時や着替え時等のスポーツを行っていない際や会話をする際には必ずマスクを着用する)
- ◆ こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施する
- ◆ 他の参加者、スタッフ等との距離(できるだけ2mを目安(最低1m))を確保する
- ◆ 利用中に大きな声で会話、応援等をしない
- ◆ 感染防止のために施設管理者が決めたその他の措置の遵守、施設管理者の指示に従う
- ◆ 発熱や軽度であっても咳・咽頭痛などの症状がある人は利用しない
- ◆ 利用終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、新型コロナウイルス感染症対策責任者または感染対策担当者に速やかに濃厚接触者の有無等について報告する
- ◆ 選手、パーソナルスタッフ、タッパー、TRスタッフ、NFトレーナー以外の訪問者でプールサイドに入場する場合は、上記(1)を適用する。会議等の場合は以下の事項の有無について記載した書面の提出を求める。別添【JPSF】HPSC会議等利用時健康チェックシートまたはアスリート・ポート等にて代用ができる

(ア) 氏名、年齢、住所、連絡先(電話番号)

(イ) 利用当日の体温

(ウ) 利用の直前14日間における以下(エ)～(サ)の事項の有無

(エ) 平熱を超える発熱

(オ) 咳(せき)、のどの痛みなど風邪の症状

(カ) だるさ(倦怠(けんたい)感)、息苦しさ(呼吸困難)

(キ) 嗅覚や味覚の異常

(ク) 体が重く感じる、疲れやすい等

(ケ) 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触の有無

(コ) 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合

(サ) 政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

(3) 施設利用者の中で体調不良者が発生した場合

当日の TR 担当者は直ちに感染症対策責任者とチームドクターグループに相談するとともに、該当者のトレーニングを中断する。必要に応じてスポーツメディカルセンター又は外部医療機関を受診させる。感染が疑われる場合は該当者を宿泊室内に滞在、ないし決められた場所へ隔離、または退館、あるいは合宿の一時中断あるいは中止の対応をとる

関係者との連絡等の詳細は『JPSF【0814】危機管理委員会 当連盟事業中の体調不良・感染症等の対応』ならびに『HPSC 利用にあたっての新型コロナウイルス感染症対応方針 JPSF』に記載する

(4) 練習用具、共用部分の消毒

0.05%次亜塩酸ナトリウム水溶液またはアルコール消毒液にて練習に使用した用具等を消毒する。

(5) 換気

TR の換気を随時行う。尚、プールや更衣室の換気は施設側で行われている

(6) メディカルチェックについて

- ◆ 選手、パーソナルスタッフ等が初めて HPSC を利用する場合、利用日の直前14日間の体温等記録用紙(アスリート・ポート等)をメールにて感染症対策責任者に提出する(利用日の 2 日前に事前に提出し、感染症部会の確認をとることを原則とする)
- ◆ 体温等記録は当連盟ドクターが内容を確認し、問題がなければ施設の利用が可能となる。別途詳細なメディカルチェックが必要な場合は、該当者にその旨の連絡がある
- ◆ 初回以降は、利用日毎に直近 14 日間の体温等記録用紙(アスリートポート等)を感染対策責任者に提出する
- ◆ 毎練習前に、TR 前にて、検温と SpO2 の測定ならびに体調の確認を行う

(7) フィットネスチェックについて

選手は、トレーニングの Phase(段階)毎に、必要に応じてトレーナーの指定したフィットネスチェックを行う

- ◆ Phase-2: 活動停止中の運動状況を確認するために①体重と体脂肪、②片脚立ち上がりテスト、③握力、④姿勢の撮影、⑤その他障害特性と必要に応じて、測定を実施する
- ◆ Phase-3: 本格的なスイムトレーニングに移行できるかを①～③と⑥プッシュテストにて確認する
- ◆ Phase-4: 必要に応じて①～⑥の測定と、⑦周径の計測を行う

(8) メンタルヘルスチェックについて

- ◆ 選手は、必要に応じてメンタルヘルスチェック表をメールにて感染対策責任者に提出する
- ◆ 当連盟ドクターが内容を確認し、別途詳細なメンタルヘルスチェック等が必要な場合は、選手にその旨の連絡がある
- ◆ 強化指定選手は、必要に応じて JISS の心理サポートを受けることができる

(9) サポートスタッフ(コーチング、トレーナー、タッパー、TR スタッフ等)

緊急事態宣言発令中ならびに解除直後は極力公共交通機関を利用せず、徒歩、自転車、自家用車通勤できる者で最少人数とする。その後感染拡大状況に応じて、調整する。指導やサポートを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 Phase ごとに増やしていく。指導の仕方については、選手との距離を確保した上で、まずは口頭での指示や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。感染拡大状況に応じて、選手との接触も開始していく

(10) 水泳活動におけるトレーニング Phase (段階)の考え方

何らかの事情により水泳活動が中断された場合、活動を再開する際の考え方として Phase を設定する。Phase は運動量と感染防止の観点から設定し、次の Phase へ移行には2週間程度の段階を踏むことを基本とする。

Phase-1	自宅等でのホームエクササイズや個人トレーニングの時期
Phase-2	HPSC の施設を利用した、単独でのトレーニングで、共用の設備や機器を使わない時期
Phase-3	共用の施設や設備などを使用したトレーニングで、選手同士の接触は開始しない時期
Phase-4	数名の選手で合同のトレーニングを実施し始める
Phase-5	合宿や団体でのトレーニングを実施し始める、通常のトレーニング時期

Phase-1

- ① 体温等を記録する(直近 14 日間の健康状態と行動)
- ② コンディションのセルフチェック
- ③ 自宅等での個人トレーニング(ホームエクササイズ)期間
- ④ 2週間経過することで、Phase-2 に進む事ができる((11)の場合は別途)

Phase-2

① Phase-1 を2週間経過しており、感染リスクが限りなく0に近い方(以下の(ア)(イ)の両方を満たすこと)

(ア)利用予定日の直近14日間の体温等記録(アスリート・ポート等)を、感染症対策部責任者に提出し、メディカルチェックにて利用の許可のでた方(利用予定日2日前に事前提出が必要)

(イ)HPSCからPCR検査等が指示されている場合は、決められた手順、時期に検査を実施し、陰性である方

- ② HPSC 利用時には、公共交通機関「飛行機・電車・バス」は極力利用はしない
- ③ 必要に応じてフィットネスチェックを受ける
- ④ 他者との距離(できるだけ2mを目安に(最低1m))の保持
- ⑤ スイムトレーニングは1回1時間、1日1回練習までとする
- ⑥ スイム強度は低強度のドリルワーク・有酸素トレーニング中心とする
- ⑦ 利用時間内におけるメンバーは、原則固定された選手とする
- ⑧ パーソナルスタッフは、1選手につき1名とする
- ⑨ 1レーン1名での利用
- ⑩ 陸トレはプールサイドにて1回0.5~1時間、セルフでの自重トレーニング等とする
- ⑪ 宿泊の利用はサポートを必要としない選手のみとする
- ⑫ 2週間経過することで、Phase-3に進む事ができる((11)の場合は別途)

Phase-3

① Phase-2 を2週間経過しており、感染リスクが限りなく0に近い方、(以下の(ア)(イ)の両方を満たすこと)

(ア)利用予定日の直近14日間の体温等記録(アスリート・ポート等)を、感染症対策部責任者に提出し、メディカルチェックにて利用の許可のでた方

(イ)HPSCからPCR検査等が指示されている場合は、決められた手順、時期に検査を実施し、陰性である方

- ② 必要に応じてフィットネスチェックを受ける
- ③ 他者との距離(できるだけ2mを目安に(最低1m))の保持
- ④ スイムトレーニングは1回1.5時間、1日2回練習までとする
- ⑤ スイム強度は中強度の有酸素トレーニング中心とする
- ⑥ 利用時間内におけるメンバーは、原則固定された選手とする
- ⑦ パーソナルスタッフ1選手1名とする。タッパーが必要な場合は2名までとする。
- ⑧ 1レーン2名以下での利用

- ⑨ 陸トレは1回1.5時間までとし、トレーニングルームにて選手2名以下+トレーナー1名での利用
- ⑩ トレーニング器具を使用するが、トレーナーとは非接触とする。但し、介助を行う場合は除く
- ⑪ 宿泊の利用は可。但し、パーソナルスタッフ宿泊の場合、⑦のサポートスタッフと同一の方とする

Phase4

- ① Phase-3を2週間経過しており、感染リスクが限りなく0に近い方、(以下の(ア)(イ)の両方を満たすこと)

(ア) 利用予定日の直近14日間の体温等記録(アスリート・ポート等)を、感染症対策部責任者に提出し、メディカルチェックにて利用の許可のでた方

(イ) HPSCからPCR検査等が指示されている場合は、決められた手順、時期に検査を実施し、陰性である方

- ② 必要に応じてフィットネスチェックを受ける
- ③ 他者との距離(できるだけ2mを目安に(最低1m))の保持
- ④ スイムトレーニングは1回2時間、1日2回練習までとする
- ⑤ スイム強度は中～高強度の有酸素～耐乳酸まで可とする
- ⑥ パーソナルスタッフ1選手1名とする。タッパーが必要な場合は2名までとする
- ⑦ 1レーン3名以下での利用【通常利用】
- ⑧ 陸トレは1回2時間までとし、トレーニングルームにて時間あたり選手3名以下+トレーナー2名での利用
- ⑨ トレーニング器具を使用し、トレーナーと接触有とする
- ⑩ 宿泊の利用は可。但し、パーソナルスタッフ宿泊の場合、⑥のサポートスタッフと同一の方とする

Phase-5

- ① Phase-4を2週間経過しており、感染リスクが限りなく0に近い方、(以下の(ア)(イ)の両方を満たすこと)

(ア) 利用予定日の直近14日間の体温等記録(アスリート・ポート等)を、感染症対策部責任者に提出し、メディカルチェックにて利用の許可のでた方

(イ) HPSCからPCR検査等が指示されている場合は、決められた手順、時期に検査を実施し、陰性である方

- ② 合宿等の団体利用ができる
- ③ 団体利用時はPhase-4以上の選手のみとする【Phase-3以上の選手も可】
- ④ 陸トレは人数に配慮して行う

(11) 活動中において Phase が変更となるケース

1) 新型コロナウイルスに感染した場合(PCR 検査陽性)

- ① 医療機関等から活動許可があった後に、トレーニングを再開する
- ② 再開前に必要に応じてメディカルチェックを実施する([COVID-19 パンデミック中の競技復帰 罹患後の重症度別評価 \(jpnssport.go.jp\)](#)参照)
- ③ Phase-1 を 2 週間経過したのち、Phase-2 に移行し、HPSC でのトレーニングが再開となる HPSC 利用に際して利用日の前 3 日以内の PCR 検査等にて陰性であり、かつ利用日の直近 14 日間の体温記録(アスリートポート等)を提出(利用前日の正午までに提出が必要)し感染対策部より許可が出た場合に利用できる
- ④ Phase-5 までの移行は、各 Phase は原則 1 週間とする

2) 濃厚接触者になった場合

- ① 感染のリスクが限りなく 0 に近いこと(PCR 検査陰性等)が確認された後に、トレーニングを再開する
- ② 再開前に必要に応じてメディカルチェックを受診する
- ③ Phase-1 を 1 週間経過したのち、Phase-2 に移行し、HPSC でのトレーニングが再開となる HPSC 利用に際して PCR 検査等の指示がある場合は指示通りに実施し陰性であることが確認され、かつ利用日の直近 14 日間の体温記録(アスリートポート等)を提出(利用前日の正午までに提出が必要)し感染対策部から許可が出た場合に利用可能となる
- ④ Phase-5 までの移行は、各 Phase は原則 1 週間の経過とする

3) 再度、緊急事態宣言が発令された場合

緊急事態宣言が解除されるまでは、原則 Phase-1 となるが、緊急事態宣言の内容によっては、次の対応を取ることができる。

HPSC が閉鎖された場合

- ① 施設利用が再開されるまでは、Phase-1 となる。
- ② 宣言が解除された後、HPSC でのトレーニング再開に際して利用予定日の直近 14 日間の体温等記録(アスリート・ポート等)を提出し(再開時は 2 日前に事前提出が必要)、チームドクターのチェックを受ける。必要に応じて詳細なメディカルチェックを行う
- ③ ②と合わせて、PCR 検査等の指示がある場合はその指示の通りに検査を実施し陰性が証明された場合に利用可能となる
- ④ HPSC でのトレーニング再開は Phase-2 からとなる。但し、他施設にてトレーニングが継続できていた場合は、その限りではない
- ⑤ Phase-5 までの移行は、各 Phase は原則 1 週間の経過とし、その他は(10) Phase-1~5 の通りに進める

HPSCが開館されている場合

- ① 施設ごとの利用の可否は、HPSCの方針に従う
- ② 来場する際は、公共交通機関(飛行機・鉄道系・バス)は、極力利用はしない
- ③ HPSC利用に際して、PCR検査等の指示がある場合はその指示の通りに検査を実施し陰性が証明され、かつ利用予定日の直近14日間の体温等記録(アスリート・ポート等)を提出して許可が出た場合に利用できる
- ④ 緊急事態宣言が出されている間、トレーニングはPhase-3とするが、継続してトレーニングができていない場合はその限りではない
- ⑤ その他、緊急事態宣言の内容や、施設の方針に沿って利用方法等は変更する

4)地域や職場で感染者発生等により、学校や職場が休校・休業となった場合

- ① 休校・休業が解除されるまではPhase-1となる
- ② 学校が休校であっても、学外での活動が認められている場合は、上記①の対象には該当しない
- ③ 学校や職場が再開された後、HPSCでのトレーニングが再開される。再開にあたっては利用予定日の直近14日間の体温等記録(アスリート・ポート等)を提出し(再開時は2日前に事前提出が必要)、チームドクターのチェックを受ける。必要に応じて詳細なメディカルチェックを行う
- ④ ③と合わせて、PCR検査が指示されている場合は指示された通りPCR検査を実施し、陰性が証明された場合に限り利用可能となる
- ⑤ 体温・体調等に問題がなくPhase-1を1週間以上経過している場合は、休校・休業前のPhaseから1つ前のPhaseに戻ってトレーニングを再開する。例)休校前にPhase-4まで進んでいた場合、Phase-3から再開する
- ⑥ Phase-5までの移行は、各Phaseは原則1週間の経過とし、その他は(10)Phase-1~5の通りに進める

(12) その他の施設の利用上の厳守事項

洗面所・更衣室・トイレ

- ① 2m四方に1名の利用を原則とし、他の利用者と密になることを避ける(介助を行う場合を除く)
- ② 使用時間をなるべく短縮
- ③ 練習後の着替えは濡れた体をプールサイドでよく拭き取ってから入室する
- ④ トイレは蓋を閉めて汚物を流すようにする
- ⑤ 排泄後は石鹸等で手洗いを30秒以上実施する
- ⑥ 手洗い後に手を拭くためのマイタオルの持参する

プール施設

- ① 会話する際は必ずマスクを着用する

- ② 他者との距離はできるだけ 2m を目安に(最低 1m)を確保する
- ③ 1 レーン内での人数を守る
- ④ ゴール後やターン時の大きな呼吸を他人が吸わないように工夫する
- ⑤ 鼻水・唾はプール外側の側溝に、多めの水で流す。内側の側溝はプール水循環に戻る為、流さないようにする
- ⑥ シュノーケルは他者に呼気がかからないよう注意して使用すると
- ⑦ 使用済みのペットボトルは蓋をして捨てる
- ⑧ 練習用具は使い終わったあと、消毒液にて消毒を行う
- ⑨ 練習用具は各個人に指定された場所(プールサイド)に置いて個人で管理する
- ⑩ 2m 四方に 1 名の利用を原則とし、他の利用者と密になることを避ける(介助を行う場合を除く)。
- ⑪ 使用時間をなるべく短縮する

(13) HPSC 利用にあたって、その他の注意事項

- 1) HPSC 利用に際して PCR 検査等が指示されている場合は、その指示通りに実施し、結果を提出しなければならない
- 2) 宿泊を伴う場合、生活必需品等の購入等を除き、原則として外出を避ける。特に繁華街や飲食など感染しやすい場所や密になる場所へは行かない
- 3) HPSC 利用にあたり、日頃より感染しやすい場所への立ち寄りや行動は慎む
- 4) HPSC までの移動については感染防止策を図る

(14) その他

このガイドラインに記載のない事については、施設の指示に従うこととする

以上



HPSC 訪問者用健康チェックシート

年 月 日

所 属	一般社団法人日本身体障がい者水泳連盟 (勤務先等:)
氏 名	
住 所	
連絡が取りやすい 電 話	
今朝の体温	度(腋下計測・表面計測)
本日を含めて直近 14 日間において以下の事項について、該当にチェックを入れてください。	
平熱を超える発熱がある	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
せき、のどの痛みなどの風邪症状がある	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
息苦しさがある	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
全身倦怠感がある 体が重く感じる等	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
下痢や吐き気または頭痛がある	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
鼻汁・鼻閉がある	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
味覚異常または臭覚異常がある	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
同居している人や身近な知人に感染が判明または疑いのある人がある	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
新型コロナウイルス感染症陽性となった人と濃厚接触がある	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
政府から感染症拡大防止のため制限されている地域や国への渡航歴がある、 又は渡航歴のある人や当該地域に在住する人と濃厚接触がある	有 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/>
マスクを持参、着用していますか。	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
備考	

個人情報の取り扱いについて

この健康チェックシートは、新型コロナウイルス感染症拡大予防対策の一環として実施されています。
これらの情報は個人情報の取り扱いに留意して約1か月間保管され、期限が過ぎると適切に破棄されます。
利用の可否については貴施設の判断に従います。
感染予防のため施設利用時の注意事項を厳守して利用します。
万が一、新型コロナウイルス感染症の発生があった場合は、保健所等の行政機関にこの情報が提供されます。

私は、上記のことを理解し、承諾します。

年 月 日 氏名(自署) _____

ご協力ありがとうございました。