

第 66 回東京都十六高校対抗水上競技大会 ガイドライン

十六校運営委員会



もくじ

- ・運営委員長からひとこと
- ・コロナ対策～心がけてほしいこと～
- ・応急手当ガイドライン
- ・心肺蘇生法について
- ・熱中症対策について
- ・トレーニング再開に向けての注意点
- ・健康的な食生活のガイドライン
- ・ストレスチェック
- ・十六校コロナ対策ガイドライン

運営委員長からひとこと



こんにちは、今年度大会運営委員長を務めます京華高校卒業4年目の栗田です。

僕たち十六高運営委員会はコロナ渦で加盟校32校が十六高大会に参加出来ないかと三月から準備を進めて来ました。

残念ながら全校の参加には至りませんでした。が参加される皆さんには様々な事情で参加ができない学校があることを知っていただきたいです。

今年度大会は各学校で記録会を行う分割開催です。

各学校の記録会は各校運営委員中心に協力し合って運営をしてください。

記録会開催に関する注意点をガイドラインとして提示致しますのでこちらを参考に運営を行ってください。

現役生徒が各学校での記録会で全力を尽くせるように力を合わせましょう！

※こちらのガイドラインは公式ホームページにも掲載されていますのでご確認ください。

<https://16schools-swimmingmatch.jimdofree.com/>

新型コロナウイルスについて ガイドライン

1. 大会前にしてほしいこと
2. 大会中の感染防止対策
3. 感染が疑われるとき
- 4.ほかの生徒が感染していたとき

1. 大会前にしてほしいこと

- ①外出はできるだけ控えましょう。やむを得ず外出する場合には、マスクを着用してください。
- ②「三密」（密集、密閉、密接）を避けましょう。やむを得ない場合には、マスクをするとともに、換気を心がけていただく、大声で話さない、相手と手が触れ合う距離での会話は避ける、といったことに心がけてください。
- ③咳エチケットや手洗いを心がけましょう。
- ④大会前に発熱等の症状がみられる場合、大会への出場はお控えください。

2. 大会中の感染防止対策

①密接した会話や発声はウイルスを含んだ飛沫が飛び散ります。人と話すときは十分な距離(他の人とは互いに手を伸ばして届かない範囲・2m以上)を保ち、マスクを着用しましょう。

②飲食時はマスクを外す時間が長くなりがちです。外している間に飛沫が飛ぶことを抑えるために、多人数※での飲食は避け、なるべく少人数で行いましょう。

※多人数とは10人以上を想定していますが、なるべく少ない人数のほうがいいです。

3. 感染が疑われるとき

大会後、「息苦しさ」「強いだるさ」「高熱」等の強い症状、発熱(37.5度以上)や咳などの比較的軽い風邪の症状が続いた場合...

①かかりつけ医、または新型コロナ受診相談窓口(帰国者・接触者相談センター)に電話相談しましょう。

 緊急の場合を除いて、連絡なく、医療機関に直接行くことは控えてください。

下記のURLに各都道府県が公表している、帰国者・接触者相談センターのページがまとめられています。自分が住んでいる地域をクリックし、各都道府県のホームページを参考にしてください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html

3. 感染が疑われるとき

②速やかに顧問の先生に連絡しましょう。

③発熱が認められた場合は毎日体温を測定し、体温と時間を記録しましょう。

4. ほかの生徒が感染していたとき

- ・ 感染者と必要な感染予防策をせずに手で触れた
- ・ 対面で互いに手を伸ばしたら届く距離（1m程度以内）で15分以上接触した

上記の場合、濃厚接触者と考えられます。

新型コロナウイルス感染者からウイルスがうつる可能性がある期間（発症2日前から入院等した日まで）に接触のあった方々について、関係性、接触の程度などを保健所が調査（積極的疫学調査）を行い、個別に濃厚接触者に該当するかどうか判断します。保健所からの聞き取り調査に協力し、指示に従いましょう。

- ・ コロナウイルス感染を防ぐための、具体的な対策に関しては“コロナガイドライン”も併せてご参照ください。

応急手当ガイドライン

*スポーツをする以上、ケガや故障はつきものです。そうした事態になったとき、いかに適切な応急処置をとれるかによって、復帰までの期間は大きく変えられます。

本ガイドラインでは応急手当の基本と、起こりやすいけがの種類に関して纏めます。

応急手当に関して

*基礎的な応急手当として **RICE 処置** があります。これは、

Rest(安静) Ice(冷却) Compression(圧迫) Elevation(挙上)の

4つの処置の頭文字をとったもので、怪我をしてしまった際に効果的です。

RICE 処置



REST

ケガをした部分の腫れ、血管、神経の損傷を防ぎます。
テーピング等を用いて固定しましょう。

ICE

細胞の壊死や損傷部の腫れを防ぎます。
また、練習後のケアにも効果的です。
この機会に習慣にしていきましょう。



COMPRESSION

内出血を防ぐことに効果的です。
テーピングの際にパッドを挟むなどして固定しましょう。

ELEVATION

腫れを防ぐこと、又、それを和らげることが目的です。けがした箇所が心臓よりも高い位置に来るようにしましょう。



用意すべきものに関して

当日用意すべきものに関して纏めます。準備が難しい場合もあるかと思いますが、日々のトレーニングの中でも起こりうる万が一に備え、各校可能な限りの準備をお願い致します。

救急箱に必要なもの

出血時に使うもの

- ・絆創膏
- ・滅菌ガーゼ
- ・ピンセット

あると便利なもの

- ・水（ペットボトル）
- ・綿棒
- ・はさみ
- ・ゴム手袋
- ・爪切り
- ・ビニール袋
- ・体温計

RICE 処置で使うもの

- ・三角巾
- ・伸縮性包帯
- ・テーピング
- ・氷のう

救急箱と別で用意するもの

- ・毛布
- ・氷（アイシング用）
- ・クーラーボックス
- ・担架

◎補足資料◎

三角巾やテーピングは慣れていないと使うことが難しいです。

以下のサイトで分かりやすく説明されておりますので必要に応じてご参照ください。

三角巾の使い方：<https://www.iwatsuki.co.jp/column/0257.html>

テーピングの巻き方：https://www.battlewin.com/beginners_taping/base_technique.html

競泳で起こりやすい怪我の種類

実際に起こりうるケガの種類に関して纏めます。いざという時に備えられるようご確認ください

1. こむらがり (筋痙攣)

原因

大量の発汗により、**体内の水分や電解質が不足**することにより起こる。
長時間の運動等による疲労が激しい時や、準備運動が不足した状態で運動をした時等に多い。

手当

◎自分で動けるときにはつま先を手前に引っ張り、ふくらはぎ、アキレス腱を持続的に伸ばす。

◎傷病者に対して行う際には受傷部位の足側から踵を手でつかみ、もう片方の手で傷病者の足裏をすね側の方向に押し回し、つま先を傷病者のほうに向けるようにゆっくり伸ばす。



2. 鼻血

原因

主に鼻前方粘膜の充血や物理的刺激によるものだが、**試合等の緊張や興奮**でも起こりうる。

手当

- ◎止血の基本である出血箇所の圧迫（ティッシュ等での詰め物など）が一般的。
- ※血液を飲み込んでしまわないよう、**顎を引いてうつむきの姿勢**を保つよう注意する。
- ※特別原因が判断できず、出血が繰り返される場合には医療機関を受診する。



3. 脱臼

原因

間接に強い力が加わり、靭帯が損傷し関節を構成している骨と骨が正常な位置からずれてしまうことにより起きる

手当

- まずは RICE 処置と関節は固定しておけるようにする。
- 可能な限り早急に医療機関での治療を受けさせる。**
- *骨折などを伴っている場合もあるので無理に引っ張るなどの行為はしない。**



参考文献

- 『サーフライフセービング教本』 改訂版 : 日本ライフセービング協会 編
- 『水泳指導教本』 改訂第二版 : 公益財団法人 日本水泳連盟 編
- RICE 処置 - 日本整形外科スポーツ医学会 :

<http://jossm.or.jp/series/flie/003.pdf#search=%27rice%E5%87%A6%E7%BD%AE%27>

心肺蘇生法

*ここでは実際に、目の前で人が倒れてしまった際の対応を纏めます。 部活動に限らず、いつこのような事態は起こるかわかりません。是非この機会に知識を身につけてください。

BLS（一時救命処置）の流れ

① 周囲の観察

人が倒れていても、すぐに近づいてはいけません。
まずは落ち着いて周囲の安全を確かめましょう。
二次災害を防ぐことにつながります。



危険なし！

② 全身の観察

出血など目立った外傷がないか確認します。



出血なし！

③ 反応の確認

意識があるかどうか確認します。肩等を叩き、耳元で呼びかけます。

例「もしもし、大丈夫ですか？ 聞こえますか？」



反応なし！



④ 応援の要請（119番通報、AED用意）

周囲の人にも助けを求めましょう。この時に119番通報とAEDの用意も行います。

例「誰か助けてください！」

「あなたは119番通報をお願いします！」 ←この時優先すべきはまず119番通報！
少しでも早く救急隊を要請しましょう。

「あなたはAEDをお願いします！」



要請完了！

⑤ 呼吸の観察

普段通りの呼吸があるか口元から上体を見て確認します。

※しゃくりあげるような呼吸は異常があるサイン（**死戦期呼吸**）なので呼吸があっても注意！

*参考資料 <http://www.hokkaido.med.or.jp/firstaid/sosei/t003kokyu.html>

普段通りの
呼吸なし！

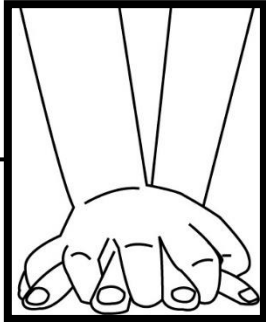


図 1

⑥ CPR（心肺蘇生）開始

胸骨圧迫 30 回、人工呼吸 2 回を繰り返します。

※コロナ感染を防ぐため人工呼吸はフェイスシールド等用意がない場合には無理して行う必要はありません。

*胸骨圧迫のポイント

- ◎**姿勢**：図 1 のように両手を重ね、体重が十分に乗るよう前かがみで行いましょう。
- ◎**強く**：胸骨の下半分を 5cm 程度押す
- ◎**早く**：100～120/1 分間程のペースで！
- ◎**絶え間なく**：最低 30 回は連続して行えるように！別の人と交代する際もその時間はできるだけ短く行いましょう。



AED
到着！

⑦AED の使用

AED が到着しても胸骨圧迫は継続しましょう。準備ができたなら電源を入れ、衣服を取り除いてパッドを装着します。

*パッド装着時の注意

- ◎**水に濡れていないか**：乾いた布でふき取りましょう。
- ◎**貼り薬はないか**：はがして取り除きましょう。
- ◎**ペースメーカーはないか**：ある場合体に出っ張りがあります。被らないように貼りましょう。



パッドが貼れたら電気ショックを実行します。感電しないよう人が離れていることを確認しましょう。

ショックが終わったら救急隊が到着するまで胸骨圧迫を継続します。

参考文献

- ・『サーフライフセービング教本』 改訂版 : 日本ライフセービング協会 編
- ・『水泳指導教本』 改訂第二版 : 公益財団法人 日本水泳連盟 編
- ・公益財団法人日本ライフセービング協会ホームページ : <https://jla-lifesaving.or.jp/>
- ・応急手当 web : <http://www.hokkaido.med.or.jp/firstaid/index.html>

熱中症対策



そもそも熱中症とは。。。

* 高温や高湿、直射日光化で起こる全身の熱障害の総称であり、
これらは**熱失神、日射病、熱痙攣、熱疲労、熱射病**に分類されます。

1. 熱失神、日射病

高温環境などの状況下で一過性に**意識を消失**する状態。**早く弱い脈**で体温上昇は無い。

症状：めまい、一時的な失神、顔面蒼白

2. 熱疲労

体温調節が追い付かず、**大量の発汗、全身の倦怠感、吐き気、嘔吐**の症状が出る状態。

症状：上記に加え**頭痛、思考能力の低下**

3. 熱痙攣

電解質バランスが崩れ、**筋肉に痛みを伴う痙攣が生じる**状態

症状：筋肉痛、手足がつる、筋肉の痙攣

4. 熱射病 ※最も危険

体温の著しい上昇により**中枢機関に異常**をきたす状態。

症状：**異常な高体温、意識障害、不自然な言動**

主な対応

- * 涼しい場所へ運び、衣服を緩ませる * 足を高く、頭は低く
- * 水分補給 ※痙攣時は特に塩分の補給を重視！
- * 手足を抹消から中心部へ向けマッサージ * 症状が重い場合には病院へ

※熱射病の場合には

いち早く体温を下げ、意識を回復させることに重点を置き、すぐに救急車を要請する。

～コロナ禍における熱中症対策～

- * 上記以外にも新しい生活様式に合わせた対策も求められています。
厚生労働省が提示している以下のようなコロナ対策上での注意も併せて確認するようにしましょう。
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html

参考文献

- ・『サーフライフセービング教本』 改訂版 : 日本ライフセービング協会 編
- ・『水泳指導教本』 改訂第二版 : 公益財団法人 日本水泳連盟 編
- ・「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html

熱中症対策例

令和元年6月号

先生・顧問向け

学校屋外プールでの熱中症対策例

プール内に日陰を作る。
遮光ネットなど

誰でも自由に身体を冷やすためのグッズを用意する。
団扇など
スポーツドリンクなど
氷のう・保冷材など
水や冷却用のタオルなど

児童生徒等の足を守る。
サンダルなど

児童生徒等を集合させる場所は直射日光を避ける。
テント設置など

高温多湿になる更衣室を冷やす。(空調がなければ、なるべく利用を避けるか、短時間で行う)
エアコンなど

水温の上昇抑制のため、直射日光を遮る。
水面をシートで覆うなど

JAPAN SPORT COUNCIL
独立行政法人日本スポーツ振興センター

JAPAN SPORT
COUNCIL

日本スポーツ振興センター

学校安全部 <https://www.jpnsport.go.jp/anzen/>

画像出典：日本スポーツ振興センター <https://www.jpnsport.go.jp/>

長期練習休止後のトレーニング再開に向けて

1. トレーニング再開前のチェック
2. 再開後のトレーニング
3. ストレッチ・エクササイズ

1. トレーニング再開前のチェック

① 体調のチェック

チェック項目

- 体温
- 睡眠時間
- 起床時の体調、疲労度
- 三食きちんと摂取しているか
- 食欲
- 水分補給
- 心拍数（手首の親指側、首の付け根などで測れます）
- 風邪などの症状（咳、鼻水、のどの痛み、頭痛、悪寒など）
- 家族に体調を崩した人はいないか

今年はコロナウイルスに加えて熱中症にも十分な注意が必要です！一人一人が意識的にコンディションをチェックするようにしましょう！

1. トレーニング再開前のチェック

② 身体のチェック

☆ 柔軟性・可動域の確認

- ・ ストリームラインの姿勢
- ・ シャドースイム

などで柔軟性・可動域の衰えを確認しましょう

特に、肩周り、腰、ふくらはぎ、平泳ぎの股関節、膝などは怪我をしやすいため注意！



1. トレーニング再開前のチェック

② 身体をチェック

☆心肺機能の確認

シャトルランなどのフィールドテストを行うのがいいですが、それができない場合は練習再開後のトレーニングは低強度のものから始めて心拍数や主観的運動強度などを参考にしながらメニューを組んでいきましょう。

1. トレーニング再開前のチェック

② 身体をチェック

☆筋力の確認

- ☑ まずは陸上で最大筋力・筋持久力などについて回数や主観的運動強度などを参考に確認
- ☑ 予防のためにも、いきなり水に入ってからの高負荷のトレーニングは避けましょう



2.再開後のトレーニング

①熱中症



コロナウイルスの影響で今年は運動再開の時期と熱中症患者が増え出す時期が重なります。暑さに順応していない状態で再開するので例年以上に熱中症の危険性が高まることが予想されます。今年はコロナウイルスの対策に加えて熱中症にも特に注意してください！

2.再開後のトレーニング

①熱中症

- ✔ トレーニング再開後暑さに順応するのに約一週間はかかります
- ✔ 再開後一週間は特に注意して無理をしないようにしましょう！
- ✔ 定期的に水分を補給しましょう！
- ✔ 運動時はスポーツドリンクやタブレットなどで塩分も補給しましょう！
- ✔ 尿が濃ければ濃いほど水分が足りていない証拠です。尿の色は必ず確認しましょう！
- ✔ 水中でも汗はかいています。練習中には喉の渴きを感じなくても意識的に水分補給しましょう！



2.再開後のトレーニング

②トレーニング量の目安

長期の練習休止により、どの選手も柔軟性、心肺機能、筋力の能力低下が見られ、このような状態でいきなり高強度・高負荷のトレーニングを始めるのは怪我のリスクが高まり、危険です。日本水泳連盟によると、以下のようにトレーニング量を戻していくことが望ましいとされています。

復帰最初の週	2周目	3周目	4周目	5周目
従来の50%	従来の70%	従来の80%	従来の90%	従来通り

3.ストレッチ・エクササイズ

練習再開に向けたストレッチやエクササイズが以下のサイトに詳しく載っています。ストリームラインの姿勢のチェック方法なども載っているので、参考にしてください。特に水泳では肩甲骨・胸郭・股関節の柔軟性が重要です！怪我予防のためにも、体のメンテナンスは怠らずにやりましょう。



日本水泳連盟 医事委員会 -水中トレーニング再開に向けたコンディショニングガイド-

<https://www.swim.or.jp/upfiles/1590476956-01.pdf>

参考文献

日本水泳連盟 医事委員会 水中トレーニング再開に向けたコンディショニングガイド

<https://www.swim.or.jp/upfiles/1590476956-01.pdf>

日本水泳連盟 科学委員会 長期間の練習休止が選手に及ぼす影響とトレーニング再開へ向けて

<https://www.swim.or.jp/info/detail.php?i=2001>

独立行政法人日本スポーツ振興センター ハイパフォーマンススポーツセンター
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

<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/katudousaikaiguide.pdf>

政府広報オンライン

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201206/2.html>

厚生労働省 熱中症が発生する原理と有効な対策

<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/000564000.pdf>

健康的な食生活のガイドライン

日々の練習及び、レース当日を、健康な状態で迎えていただくための、栄養に関する指針をまとめました。コロナ禍で崩れてしまった生活習慣を、これまで以上のものにしていただこうと思い作成しました。日々の食生活の中で少しでも参考になれば幸いです。

① エネルギー

摂取エネルギーを減らす過度なダイエットはしてはならない

減量する場合でも、下に示す**基礎代謝量**を目安に、ある程度のエネルギー確保は目指してほしい。

・**男性**の基礎代謝量 = $66.5 + (13.75 \times \text{体重}) + (5.003 \times \text{身長}) - (6.775 \times \text{年齢})$

・**女性**の基礎代謝量 = $655.1 + (9.563 \times \text{体重}) + (1.850 \times \text{身長}) - (4.676 \times \text{年齢})$

単位： 体重 kg 身長 cm

② 炭水化物

普段の生活では、一日の練習前に摂取ができていれば、そのほかのタイミングは特に意識する必要はない。

レース当日は、自身の出場レース 1-6 時間前の間に、多くの炭水化物を摂取するのが良い。

😊 炭水化物の豊富な食事の例

シリアル、米、パスタ、パン、でんぷん質の野菜、**果物、豆類、甘い乳製品**

③ タンパク質

トレーニングに必要なタンパク摂取量は、1日に体重あたり約 1.3-1.8g

運動直後には、筋肉の回復と成長のために、質の高い**動物性のタンパク質**を摂取することが有効。

😊 タンパク質が豊富な食品の例

肉類、卵、牛乳、ヨーグルト、豆類、**フルーツスムージー**

④ ビタミン・ミネラル・抗酸化物質

ビタミンは代謝の維持を助ける働きを持つ。**ミネラル**は様々な機能にかかわっており、筋収縮・酸素運搬などの役割も担っている。また、その一部は、活性酸素の除去も行っており、細胞傷害を抑えることができる。しかし、これらの物質は、**欠乏**状態だけでなく、**過剰**の場合でも身体に悪影響を与える可能性がある。

・抗酸化栄養素を適切に摂取するために

様々な食材を組み合わせた食事。色彩豊かな野菜やフルーツを摂取する。

・鉄分摂取のために

赤身肉・朝食用シリアル・豆類・卵などは鉄分が豊富である。

・カルシウムの一日内摂取量の目安

牛乳3杯分、チーズ3片毎食ごとに分けて摂取するとよい。

ビタミンCと一緒に摂取すると、鉄の吸収が促進される。

お茶・コーヒー・乳製品などは、鉄の吸収を阻害する。

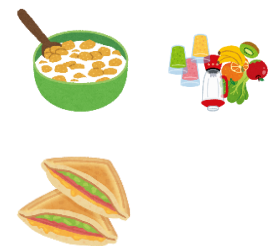
水分補給について

40分以上続くトレーニングや大会では運動中に水分補給することが推奨される。運動中での補給が難しい場合は、運動前にしっかりと摂るとよい。選手は運動前の**15分間**に水分摂取する練習をし、どのくらい飲めば水分補給がしっかりとできて、それでいて運動中も快適であるか試してみる必要がある。(300-800ml)

具体的な食事例

炭水化物とタンパク質の組み合わせ

肉とサラダのサンドイッチ	豆乗せトーストやベークドポテト
低脂肪牛乳とシリアル	フルーツスムージー
ヨーグルトとフルーツサラダ	



これらの食事は、朝食にとることで、日々の活動における健康維持にも有効である。時間がない中ではあるが、**朝食**は必ず摂っていただきたい。

このガイドラインでは、栄養素一つ一つに分けて、紹介したが、何より重要なのは、**欠かせない**ことである。「バランス良く」を、心掛け参考にしていただきたい。

参考文献

<https://www.swim.or.jp/upfiles/1526538028-水泳選手のための栄養ー健康とパフォーマンスアップのために.pdf>

<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/news/httpswwwjpnsportgojphpscfnathlete/tabid/696/Default.aspx>

<https://keisan.casio.jp/exec/system/1161228736>

部活動再開にあたって心も体も健康にしましょう！（ガイドライン・心理編）

新型コロナウイルスの影響で活動が制限されると…

- ・将来が心配になる ・怒りや不安を感じる
- ・孤独や寂しさを感じる ・イライラしたり腹を立てやすくなる
- ・試合が延期になったり中止になったりしたことによる喪失感
- ・前向きに振舞っていても、潜在的にストレスを封じこめていることも…



ストレスは必ずしも悪いものではないが、対処しないと心身に悪影響を及ぼす可能性があります。

心身ともに健康な状態にして部活動に取り組みましょう！



☆ストレスチェックを試みましょう☆

Q1. 眠れなかったり、寝つきが悪いことはありますか？

Yes がついたあなたは→眠りのためのリラクセス法を学びましょう！

<https://www.ncnp.go.jp/nimh/sleep/message.html> も参照してね。

Q2. むしゃくしゃしたり、かっとなったり、いらいらすることはありますか？

Yes がついたあなたは→<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/shinri04.pdf> を見て
落ち着くためのリラクセス法を学びましょう！

Q3. 自分が悪いと責めてしまうことはありますか？

Yes がついたあなたは→落ち着いて、ポジティブなつぶやきがないか探してみよう！

<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/shinri13.pdf> を見て感情とうまく付き合う方法を学びましょう。

Q4. 頭痛や腹痛、体の調子が悪いことはありませんか？

Yes がついたあなたは→体のサインに気づけることはいいこと！信頼できる人に相談するという対処ができるよ。

☆ストレス対処法の紹介☆

〈選手におすすめの4ステップ〉

以下の4つのステップを踏む。

- ①感情を否定せず受け入れる。信頼できる人に話を聞いてもらうことが大切。
- ②これからのスポーツとのかかわり方やスポーツをしている理由を整理する。
- ③今できることを学ぶ・整理する
- ④生活リズムを保つ



〈コーチ・先生へ〉

選手にとってのサポーターでありつづけること。選手が受けている影響を把握し、それを乗り越える情報やサポートを提供することが大切。自分自身がセルフケア(十分な睡眠をとる、栄養のある食事をとる、運動する、自分自身の感情と向き合う時間をとる)を徹底する。



〈参考文献〉

- ・ The COVID-19 Pandemic: Tips for Athletes, Coaches, Parents, and the Sport Community. ASSOCIATION for APPLIED SPORT PSYCHOLOGY. <https://appliedsportpsych.org/blog/2020/03/the-covid-19-pandemic-tips-for-athletes-coaches-parents-and-the-sport-community/>
- ・ Covid-19 心のサポート(15) コロナウイルス心とからだのサポート授業案(中学・高校・大学生用&ワークシート) 日赤3つの感染症を中心に. 日本心理臨床学会. ストレスマネジメントとトラウマ ver.02 <http://traumaticstress.cocolog-nifty.com/ver02/2020/04/post-23f847.html>
- ・ NEW STYLE with HPSC COVID-19に係る取組み～これまでとこれから～. 日本スポーツ振興センター ハイパフォーマンススポーツセンター. <https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/news/httpswwwjpnsportgojphpscfnathlete/tabid/696/Default.aspx>
- ・ 睡眠健康を保つために. 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 睡眠・覚醒障害研究部. <https://www.ncnp.go.jp/nimh/sleep/message.html>
- ・ 高橋英彦 高木俊輔. 【精神科】すぐにできるストレス対処法. 東京医科歯科大学医学部付属病院 新型コロナウイルス感染症に負けないマメ知識 http://www.tmd.ac.jp/medhospital/topics/covid-19-mame/seishin_stress.html

十六校コロナ対策ガイドライン

1. 基本のコロナ対策
2. 部活動の練習におけるコロナ対策
3. 試合当日におけるコロナ対策
4. 感染が疑われたら

十六校コロナ対策ガイドライン

1. 基本のコロナ対策
2. 部活動の練習におけるコロナ対策
3. 試合当日におけるコロナ対策
4. 感染が疑われたら

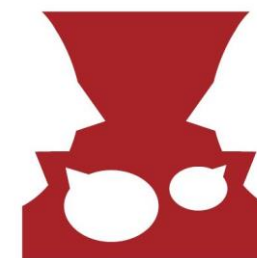
①三密の回避



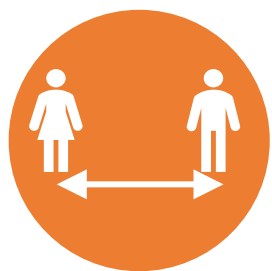
密閉回避



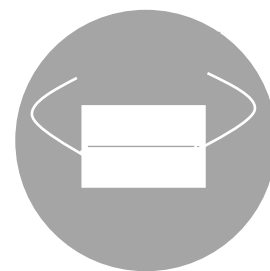
密集回避



密接回避



人との間隔を2m空けましょう。



間隔が取れない場合、マスクを着用しましょう。



会話をするときにはなるべく大声は出さず真正面は避けましょう。



換気をこまめに行いましょう（窓を開ける、エアコンや換気扇を回す）



手洗いのタイミング

- ・ 外出先から帰ったとき
(早めに洗顔、シャワーや着替えをする)
- ・ 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ・ 食事・調理の前後
- ・ トイレ使用後



② 手洗い

知らないうちにウイルスのついた手で、つい口や鼻を触ったりご飯を食べたりして体の中にウイルスが入ってしまう、「接触感染」を防ぎましょう！

丁寧に手洗いしましょう

①（石鹼の場合）流水で手を濡らし、石鹼をつけ、手のひら・甲をよくこする。

②指先や指の間、手首もしっかり。

③水で洗い流して、しっかり拭いて乾かす。

手洗いができないときはアルコールなどで消毒しましょう。



指先・爪



指の間



親指



手首

③健康チェック



体温を毎朝測定し、健康チェックしましょう。

発熱や風邪の症状があるときは、無理して外出せず、自宅で療養してください。→ **健康管理表**

- 平熱を超える発熱がある
- 咳、のどの痛み、鼻水などの風邪の症状がある
- 体がだるい、重い、息苦しい、疲れやすい
- 嗅覚や味覚の異常



咳エチケット

- マスクで口と鼻を覆う。
- ティッシュ・ハンカチで口と鼻を覆う。
- 服の袖で口と鼻を覆う
- × 何もせずに咳やくしゃみをする
- × 手で押さえて咳やくしゃみをする

ビニール袋を二枚用意しよう

1枚 ビニール袋 1枚 ジップロック

ビニール袋

鼻をかんだ時に捨てる用
(プールの中は流水で流す)

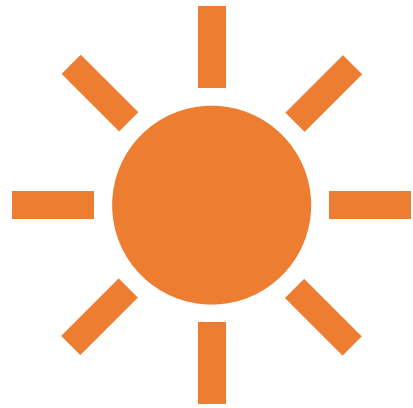
ジップロック

マスクを入れる用。 **クラス・番号・名前を記載する。**

→ **マスク置き場にて管理**

！熱中症に注意！

マスクを着用したまま運動すると、水分補給を忘れたり、体温が下がりにくくなったり運動強度が上がることがあります。



- こまめな水分、塩分補給
- 風通しのいい服装
- 屋内では空調を使用
- 休憩を取る、無理をしない
- マスクをしたまま運動するときにはいつもより強度を下げる

十六校コロナ対策ガイドライン

1. 基本のコロナ対策
2. 部活動の練習におけるコロナ対策
3. 試合当日におけるコロナ対策
4. 感染が疑われたら

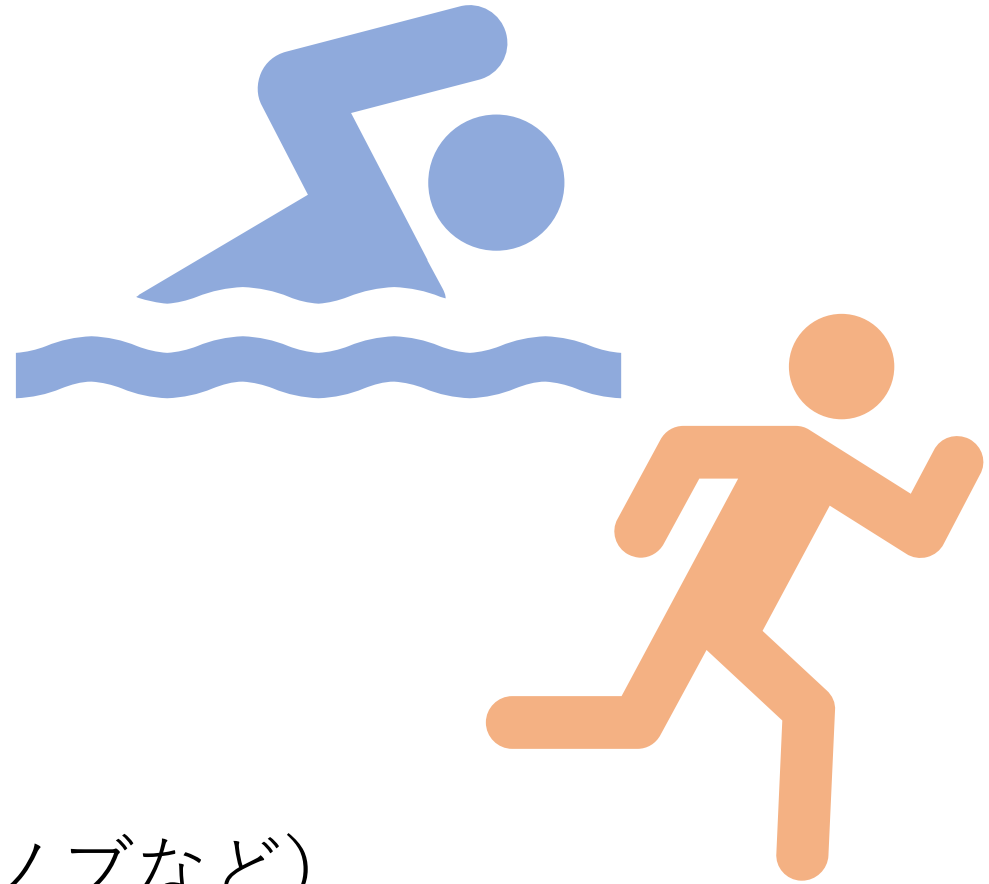
運動をするときに気をつけること

① なるべく少人数でおこなう。

② 他の人との距離を取る。

③ こまめに換気をおこなう。

④ 共用部分を消毒する。（ドアノブなど）



部活(プール)での感染予防

！部活に行く前に、必ず健康状態の確認をしてください！

更衣室・トイレ

→密になりやすい場所なので特に注意しましょう。



① 入室前に手指消毒をする。

例：出入り口にアルコール消毒液を設置する

② 換気の徹底



③ ロッカー使用後やドアノブなどは定期的に消毒してください。

(各校で話し合って、役割分担をはっきりさせると良いと思います)

④ 更衣室に入れる人数を1~2mの距離が取れる人数に制限し、隣同士のロッカーの使用は避けましょう。

例：交代制や他のスペースの利用など

⑤ 一人一人の更衣室使用時間はなるべく短縮しましょう。

例：家から直接部活へ行くときには水着を着てくる。

練習後プールサイドですっきり水気を取ってから更衣室に入り、着替える。

⑥ ドライヤー・ハンドドライヤー・共用タオル・脱水機を使わない

→手洗い場には液体石鹸とペーパータオルを置くことをお勧めします。

プール場

→水を介した感染リスクは極めて低いと考えられています。

しかし、密状態での会話や接触は感染リスクが高まります。

① **換気**(屋内の場合、さらに湿度を50~60%で維持すると効果的です)

② **人との間隔をとる**

例：可能な限りコースを間引く

コース内の人の前後で2m程度の間隔をとる

ベンチに座るとき、体操のときは間隔をとる

プールサイドで入水の順番待ちをするとき、間隔をとる



③ **タオルや、チューブなどの道具を共用しない。**(あるいは消毒をこまめに)

④ **体操の時の発声や、応援などの掛け声は制限する。**

⑤ 練習前後は洗顔・シャワーを浴びる。

唾液や鼻水などがついた手で更衣室ロッカーなどを触ると接触感染のリスクになります。

⑥ プール側溝を定期的に洗い流す。

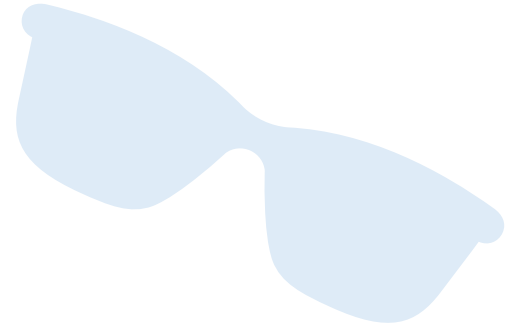
(鼻水やツバが流れて側溝に付着したままだと、ウイルスが死滅する前に気化する可能性があります。)

⑦ ゴール直後、ターン時などの大きな呼吸を周りの人が吸わないよう可能な限り工夫する。(メニューのサイクルを工夫するなど)

また、シュノーケルは霧状の呼気が出てしまうので使用を避ける。

⑨ プールサイドにいる人(指導者、マネージャーなど)はマスクやフェイスシールドを着用する。

※熱中症対策をしっかりとること！

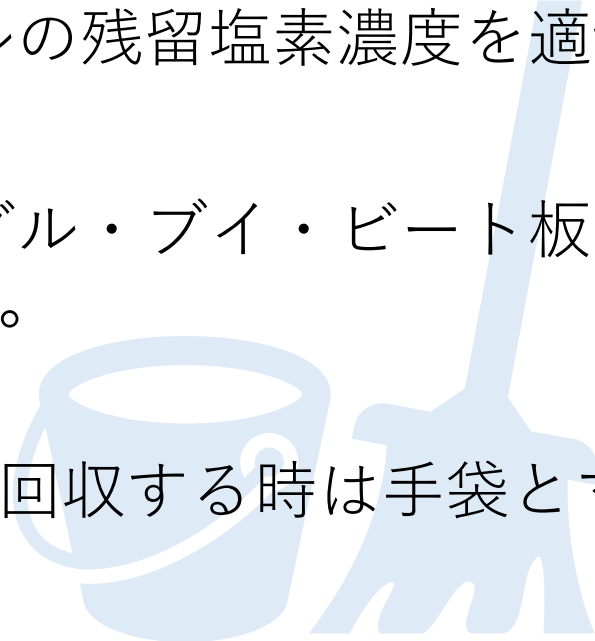


⑩ プールの残留塩素濃度を適切に保ち、消毒効果を維持する。

⑪ ゴーグル・ブイ・ビート板などは使用后、次亜塩素酸消毒液希釈液などにより消毒する。

⑫ ゴミを回収する時は手袋とマスク着用、終了後手洗いを徹底

その他にも、各学校の練習環境に合わせた対策を講じるよう、
よろしく申し上げます。



十六校コロナ対策ガイドライン

1. 基本のコロナ対策
2. 部活動の練習におけるコロナ対策
3. **試合当日におけるコロナ対策**
4. 感染が疑われたら

体調管理

次に当てはまる場合は、無理せずに休みましょう。

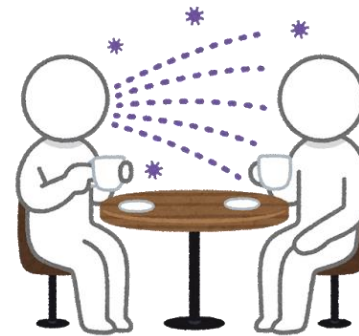
●体調がよくない場合



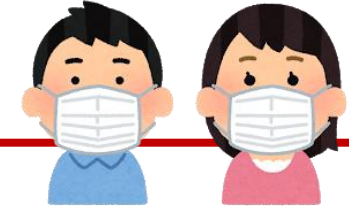
●身近に感染が疑われる人がいる場合



●自身が濃厚接触者である場合



マスク・フェイスシールドの着用



- 泳がないときはマスクをつけましょう。
 - 家からつける
 - 予備を持ってくる
- 咳やくしゃみによる飛沫感染の防止につながります。



- フェイスシールド・マスクには、**名前**を記載しましょう

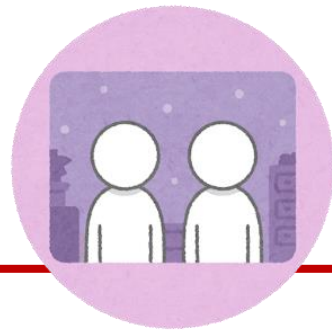


手洗い・消毒

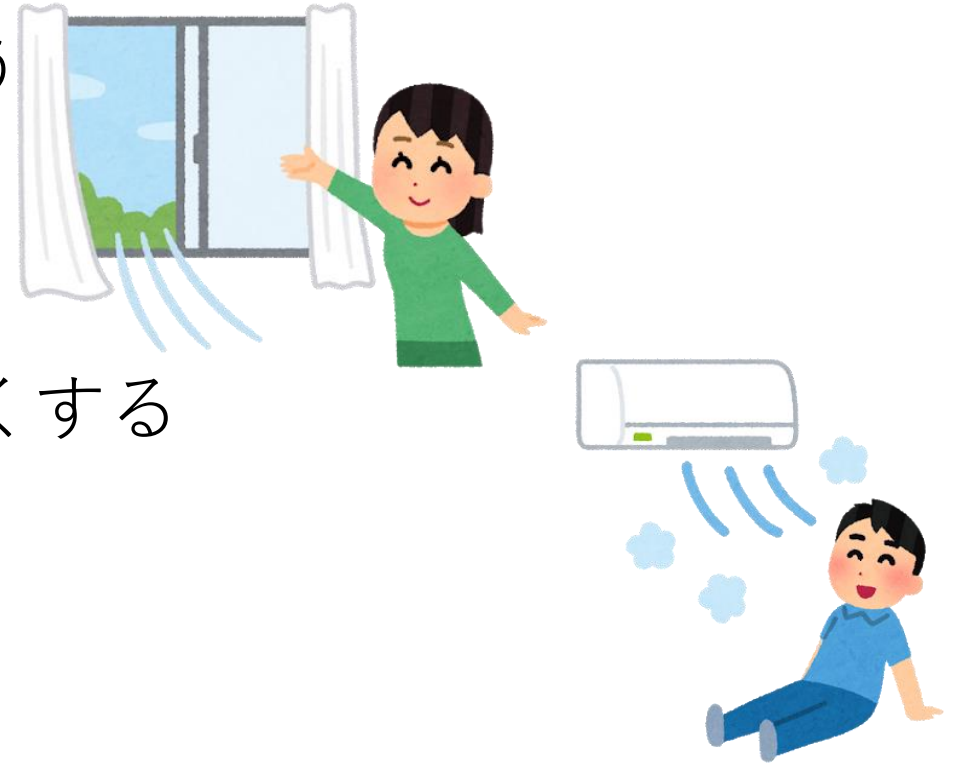
- 手をこまめに洗いましょう。アルコール消毒で手を清潔に保ちましょう。
- 食事のまえ
- トイレに行ったとき
- 鼻をかんだティッシュなどのゴミを捨てたとき



三密を避けよう！



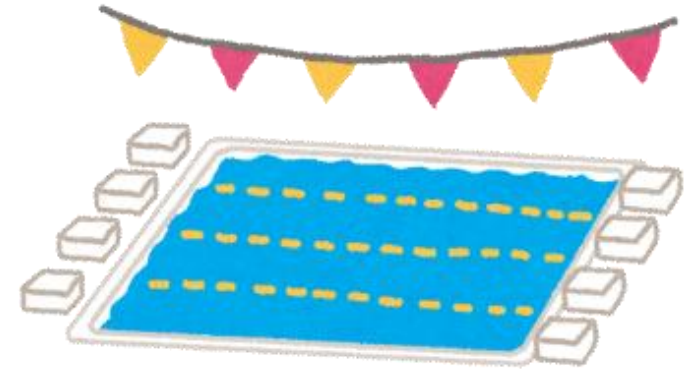
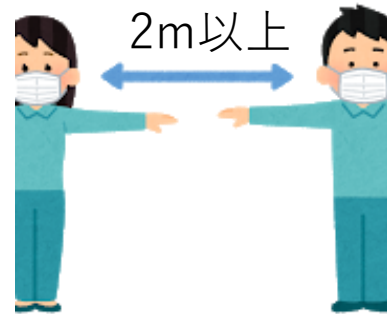
- 「密閉」
- 更衣室や待機場所の換気をしましょう
- 窓やドアを開ける
- エアコンや扇風機で空気の流れをよくする



三密を避けよう！



- 「密集」
- 2m以上のソーシャル・ディスタンスを保ちましょう。
- プールの中
- レース中
- 招集所
- 待機場所
- 更衣室



三密を避けよう！



- 「密集」

〈プールの中〉

- 1コースに5～6人まで

- 会話は控える

- (W-up中)スタート側・ターン側で止まるときは各2人まで



W-up中は長時間立ち止まらず、密になる時間を短くしましょう！

飲み物は各自で用意しましょう。

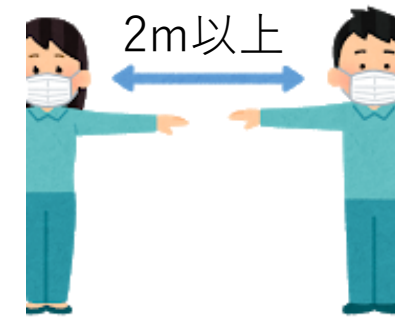
三密を避けよう！



- 「密集」

〈レース中〉

- 横から退水/オーバー・ザ・トップ方式
- 計時係と選手の距離は最低1.5mを保つ
- レース直後にタイムを聞くことは控える



とくに、レース後は呼吸が激しくなります。
スタッフやほかの選手と話すことは控えましょう。



三密を避けよう！



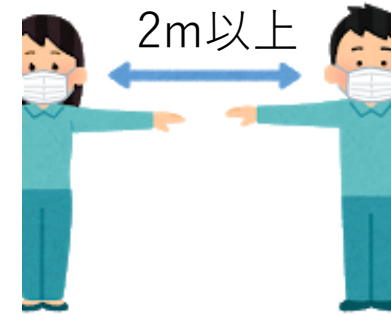
- 「密集」

〈招集所〉

- 間隔をあけて待つ
- イスや立ち位置に目印



マスクをして、スタッフやほかの選手と話すことは控えましょう。



三密を避けよう！



- 「密接」
- 近い距離での会話や大声での応援は避けましょう。
- メガホンを使わない
- 応援は少人数で



十六校コロナ対策ガイドライン

1. 基本のコロナ対策
2. 部活動の練習におけるコロナ対策
3. 試合当日におけるコロナ対策
4. 感染が疑われたら

4. 自身の感染が疑われたら

時期：部活および大会直近二週間前後で

症状：軽い風邪の症状が続く(4日以上は必ず)
強い風邪の症状がある場合すぐ

例)発熱・咳(軽い症状)

高熱・強いだるさ・息苦しさ

※糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方で比較的症状の軽い風邪の症状がある場合も相談ください。

4. 自身の感染が疑われたら

- ・ かかりつけ医・または新型コロナ受診相談窓口で電話相談しましょう

下記のURLに各都道府県が公表している、帰国者・接触者相談センターのページがまとめてあります。
自分が住んでいる地域をクリックし、各都道府県のホームページを参考にしてください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html

- ・ 速やかに顧問の先生に連絡しましょう
- ・ 発熱が認められた場合、健康管理表に加え、体調変化を具体的に記録しましょう

× 連絡なく、医療機関に直接行くことは控えてください。

4. 他者の感染が疑われたら

濃厚接触とは、

(時期)

確定患者が新型コロナウイルス感染を疑う症状を呈した二日前から隔離までの間に

(定義)

- ・同居および長時間の接触
- ・手で触れることのできる距離で、予防策なしで15分以上の接触があった
- ・体液や唾液等に直接接触した可能性が高い人

4. 他者の感染が疑われたら

濃厚接触者に該当された場合

保健所が調査を行い、個別に濃厚接触者に該当するかどうか判断します。

- ・そもそも濃厚接触しないよう、不特定多数の人数と接触しないようにしましょう
- ・濃厚接触が疑われる場合、部活に参加することは控えましょう
- ・顧問に連絡しましょう。

参考文献

- <https://www.mext.go.jp/sports/index.html>
- 公益財団法人 日本スポーツ協会 ホームページ
<https://www.japan-sports.or.jp>
- 厚生労働省ホームページ (<https://www.mhlw.go.jp/index.html>)
- 東京都防災ホームページ (<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/index.html>)
- スポーツ庁ホームページ (<https://www.mext.go.jp/sports/index.htm>)
- 一般社団法人 日本スイミングクラブ協会
(http://www.sc-net.or.jp/pdf/COVID19_Guidelines.pdf)
- 一部イラスト：いらすとや (<https://www.irasutoya.com>)

担当： 金 立川 大槻 牧野

