

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）
対策としての
アーチェリー活動再開ガイドライン

一般社団法人日本障害者アーチェリー連盟版
（強化指定選手・一般登録選手共通）

2020年6月19日
Ver.1.1

新型コロナウイルス感染症感染防止対策としての活動再開ガイドライン
日本身体障害者アーチェリー連盟
2020.6.19 Ver.1.1

新型コロナウイルスの脅威は、私たちに、スポーツ活動は平穏な日常と市民の皆さまの理解があつてこそ成り立つものであるということを再認識させています。

私達パラアーチェリーに関わる者もまた、多くの方々のご支援やご協力・ご声援に支えられております。

的に向かうことができる喜びを胸に、全ての方々への感謝の気持ちを忘れず、社会の一員として、国家的課題である感染拡大防止に協力しあつてゆきましょう。

(注1) 本ガイドラインは日本政府や地方自治体・スポーツ庁・JPC・JPSA・WA・全日本アーチェリー連盟はじめ当連盟が加盟・登録・友好関係を結ぶ関係団体からの要請や指導、感染状況の変化により随時改定されます。改定時はホームページ上で周知します。

(注2) 講習会やイベント・主催競技会等の再開に向けたガイドラインは別途提示いたします。

1、全般的な注意事項

(1) 自己管理

【体調管理】

- ・ こまめな手洗いや消毒・マスクの着用・三密を避ける・身体的距離の確保等、日常生活における自己管理を徹底する。
- ・ 毎日午前午後2回の検温・体調・行動の記録を欠かさない。
- ・ 体調の悪い時はむやみに外出せず、かかりつけ医に相談すること。
- ・ 高齢者や糖尿病など基礎疾患がありハイリスクと考えられている方や、頸髄損傷等で呼吸機能が低下している方は重篤化する可能性が高いため、特に注意が必要とされる。
- ・ 重症化リスクの高いと思われる方は、必ずかかりつけの医師にスポーツ活動について事前に相談すること。
- ・ JPSAの以下のリンクにあるJPSA医学委員会作成「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」にも目を通すこと。

URL : https://www.jsad.or.jp/news/detail/20200529_002160.html

【トレーニング・実射練習】

- ・ 体調の悪い時(例:発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合)はトレーニング・実射等を行わない。
- ・ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合や、過去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・地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合は、トレーニング・実射等を行わず、居住自治体の指示に従う。
- ・ トレーニング・実射の途中で異変を感じたら無理をせず中断すること。
- ・ 指導者・スタッフは練習前・練習中・練習後全ての局面において、選手の体調チェックを厳重に行うこと。
- ・ 体温管理が難しい選手等、暑熱環境下のマスク着用に不安のある選手は、施設や指導者・スタッフ・周囲へあらかじめ声がけをしておくことが望ましい。

【移動】

- ・ 公共交通機関の使用は最小限にし、車移動の際には家族と介助者だけで同乗する。

- ・ 県をまたいだ移動に関しては、政府や自治体の要請を遵守すること。

【補装具】

- ・ 車いす、杖、義肢などの使用者は、触る部分を常時消毒すること。
- ・ 車いすのハンドリムや触れるところはよく拭き、清潔に保つこと。特に、帰宅してすぐ移動して練習場についた時等、他人が関与した時は必ず消毒を行うこと。もし時間が無い等何らかの理由でできない場合は、手指消毒だけでも確実にすること。
- ・ 杖やハンドリムを触ったら、眼や顔に触らず、まず手洗い・消毒を行うこと。

【ミーティング】

- ・ ミーティング等はできる限りオンライン会議とする。
- ・ やむを得ず室内で行う場合は、可能な限り少人数にて身体的距離を保ち、三つの密を避け、マスクを着用し大きな会話は控える。

【報告】

- ・ 万が一、新型コロナウイルスに感染した場合は速やかに当連盟・利用施設に報告すること。
- ・ 指導者・スタッフは万が一、選手に新型コロナ感染者が出た場合は速やかに当連盟・利用施設に報告すること。

【詳細】

- ・ 詳細については「3、トレーニング再開に向けた準備」、全日本アーチェリー連盟のガイドラインも参照のこと。
全日本アーチェリー連盟「新型コロナウイルス感染症感染防止対策としての活動再開ガイドライン」

<http://www.archery.or.jp/wp-content/uploads/2020/06/596358a7af90224e6dacdafdcd93ee75.pdf>

(2) 射場において

【規定の遵守】

- ・ 国や自治体・施設の定める利用規定を遵守する。

【施設使用前の手洗い・消毒】

- ・ 施設使用前は30秒以上の手洗いまたはアルコール等での手指消毒を行う。

【換気】

- ・ 室内練習の際は換気に注意し、狭い場所である場合は交代で使用する。

【射場設置】

- ・ 可能な限り屋外の射場を使用、または射線を屋外にする。
- ・ 1人1的（1的につき選手1人・介助者1人）
- ・ 的と的との間は2m以上空ける。
- ・ 的紙は自身または介助者が貼り、射ち終わったら自分または介助者が捨てるまたは持ち帰る。ただし、いずれも施設の定める利用規定を最優先する。

- ・立ち位置を工夫し、できる限り対面は避け、同じ利き手の選手で隣同士になるように留意する。
- ・射線上ではできる限り会話を行わない。

【マスクの着用】

- ・運動中に、特に外気を取り込みにくい医療用「N95」マスクを着用すると呼吸困難や熱中症になる可能性が高くなるため、推奨しない。
- ・介助者・コーチ等は常にマスクを着用する。
- ・ただし、息苦しさを感じた時はすぐにマスクを外すことや休憩を取る等、無理をしない。
- ・シューティング時以外は原則的にマスクを着用する。ただし体温調整の難しい選手・暑熱環境下のマスク着用はこの限りでない。また、熱中症発生等、緊急事態が起きどうしても大声で助けを呼ばなければならない状況も、この限りでない。
- ・暑熱環境下の屋外で、人と人が十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクを外すことも可能。ただしマスクを外した場合は身体的距離を確実に保ち、発語には十分注意すること。
- ・ウェイトング中や矢取りの際もマスク着用の上身体的距離を保ち、マスク着用の上でも大声を発する会話は慎むこと。
（参考：厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動について」・スポーツ庁「新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について」）

【スコアカード】

- ・ミニゲーム等でのスコアカードの交換は行わず各自で記録し、筆記用具の使いまわしも行わない。

【矢取り】

- ・他人の矢には触れないこと。
- ・矢取りは射手が自分で行い、自分で取りに行けない場合は介助者または特定の代理人による矢取りを行う。その際にはマスクと手袋を着用（なお介助者や代理人は一日を通して可能な限り特定の選手1人のみを担当、複数の選手の担当はしないこと）

【共用の機器】

- ・共用の機器はスタッフが操作し、選手は極力触れないようにする。使用後は消毒を徹底すること。

【指導】

- ・指導者はできる限り選手と身体的距離を保ちながら指導する。
- ・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。感染拡大状況に応じて、選手との接触も開始する。選手と接触したらその都度手洗いをを行う。
- ・指導の際にはできる限り射線には入らず、ウェイトングライン後方から指導すること。
- ・指導者・スタッフは常に選手への目配りを怠らず、何かが起こったら大声で呼ばれなくても目視ですぐに対応できるようにしておくこと。

【道具・補助器具】

- ・道具の貸し借りは行わない。
- ・他の選手の道具に触らない。

- ・ マウスタブ使用時：特に立ち位置に留意する。射線上では隣の選手との間は両側共に2 m 空け、特に引き手側は必ず2 m以上確実に空けること。可能な場合はスクリーンを選手の両側に設置する。

【その他】

- ・ ゴミは持ち帰る。ただし施設の定める利用規定を最優先する。

2、警戒レベル・Phaseごとのトレーニング内容と選手の人数に対するスタッフの人数

Alert Level	A:緊急事態宣言（特定地域対象）		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			C:新しい生活様式を踏まえた通常状態
共通事項	こまめな手洗いや消毒・マスク着用・三密回避等の実行等の感染予防策、および午前午後2回の検温等体調の記録を毎日欠かさない等、自己管理の徹底／政府や自治体・施設等の指示に従う					
トレーニングのPhase	Phase1		Phase2	Phase3	Phase4	Phase5
トレーニング環境	自宅での個人（+介助者）トレーニング		所属都道府県アーチェリー協会の射場の個人（+介助者）利用	NTCまたは所属都道府県アーチェリー協会の射場、指導者1名を交えた個人（+介助者）利用	NTCまたは所属都道府県アーチェリー協会の射場のチーム利用	通常
トレーニングの種類	ホームエクササイズ	自宅での近射、素引き、ゴム引き等	共用の機器使用を伴わない単独での近射練習	単独での近射練習・距離行射	集団練習	通常練習
人数（いずれも介助者を除く）	選手1名	選手1名	選手1名	選手1名+指導者1名	選手2名～10名+指導者1名～	通常的人数
チェックおよび評価（目安）	ストレッチや軽いトレーニングを痛みなく行うことができる	ゴム引きや素引きを痛みなくかなりの回数こなすことができる・近射36射を痛みなく射つことができる	近射36射を力まずに射つことができる	近射72射を力まずに射つことができる	72射の得点取りが問題なくできる	チームごとの各種評価
備考	ネットやビデオ通話等を活用したコンディショニング・フィジカルチェック、練習・指導、セルフチェック。強度や射つ時間・本数等は無理のない範囲で徐々にあげてゆくこと			指導者等による対面式指導・チェック及び評価。強度や射つ時間・本数等は無理のない範囲で徐々にあげてゆくこと		

【前提】

- ・感染の可能性が限りなく低いと判断されたケースに限り、次のPhaseに移行することができる。各Phaseは原則2週間程度とする。
（過去2週間にわたり、体温37.0℃未満で、倦怠感、咳嗽、咽頭痛または味覚や嗅覚異常などの体調異常なし、もしくはPCR検査陰性等）
- ・感染・濃厚接触者となった場合は、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、Phase1から開始すること。
- ・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。
- ・Phase3から4への移行時、選手やスタッフの人数は少しずつ増やすこと。

2-1 緊急事態宣言下（警戒レベルA、Phase-1）

- トレーニング環境：ホームエクササイズや屋外でのジョギング等
 - ・コンディショニング・フィジカルチェックを行う。
 - ・ストレッチングや軽強度のトレーニングを行う。
 - ・強度は徐々に上げてゆき、無理はしない。

（参考）

①HPSC

「障がい予防のためのコンディショニング・フィジカルチェック - パラアスリート編 -

<https://www.jpnssport.go.jp/hpsc/Portals/0/pdf/physicalcheck04.pdf>

他にも上肢編・下肢編・体幹編があり、工夫することでパラアスリートにも応用可能

②HPSC「トレーニングエクササイズ（オリ・パラ）一覧」

<https://www.jpnssport.go.jp/hpsc/news/httpswwwjpnssportgojphpscfnathlete/tabid/703/Default.aspx>

限られたスペースでもできるトレーニングと、その効果を高めるためのプレパレーションエクササイズ

- トレーニングの種類：自宅での個人トレーニング（選手1名と同居介助者によるトレーニング）
 - ・ゴム引きや素引き、近射
 - ・強度や射つ時間・本数等は無理のない範囲で徐々にあげてゆくこと。
- チェック及び評価
 - ストレッチングや軽いトレーニングを痛みなく行うことができる。
 - ゴム引きや素引きを痛みなくかなりの回数こなすことができる。
 - （近射ができる場合）近射36射を痛みなく射つことができる。
- ネットやビデオ通話等を活用した練習・指導またはセルフチェックを行う。

2-2 緊急事態宣言解除後、引き続き警戒が必要な時期（警戒レベルB、Phase2~4）

◎Phase2

- トレーニング環境：屋内外のトレーニング施設を利用した、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
- トレーニングの種類：共用の機器の使用を伴わない、所属都道府県協会の射場での単独練習（選手1名+介助者）
 - ・近射練習(なるべく1人での練習、介助者1人を除く)
 - ・練習時間:~2時間/1日（目安）
 - ・素引き・近射練習等は段階的に射数制限を設けて実施
- チェックおよび評価：近射36射（目安）を、力まずに射つことができる。
- ネットやビデオ通話等を活用した練習・指導またはセルフチェックを行う。

◎Phase3

- トレーニング環境： 所属都道府県協会の射場での、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。
- トレーニングの種類： NTCまたは所属都道府県アーチェリー協会の射場を利用した、指導者1名を交えた単独練習。選手1名（+介助者）+指導者1名
 - ・単独での近射練習・距離行射(1名での練習)
 - ・練習時間:2時間～3時間/1日程度が望ましい。
 - ・素引き・近射練習等は段階的に射数制限を設けて実施
- チェックおよび評価： 近射72射を力まずに射ることができる。

◎Phase4

- トレーニング環境： 選手同士の接触を伴うトレーニングを実施し始める。
- トレーニングの種類： NTCまたは所属都道府県アーチェリー協会の射場を利用した集団練習
 - ・点取り可能、射数制限なし。
- チェック及び評価： 72射の得点取りが問題なくできる。

2-3 新しい生活様式を踏まえた通常状態（警戒レベルC、Phase 5）

- トレーニング環境： 通常練習
- トレーニングの種類： 通常のトレーニング
- チェック及び評価： チームごとの各種評価

3、トレーニング再開に向けた準備

(JSC・JOC・JPC スポーツ活動再開ガイドライン引用、一部改変)

a) 日常生活

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おく必要があります。

※記録すべき項目は、

- 1 体温計測(午前と午後)
- 2 訪問した場所と時刻
- 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。

・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をこまめに行い、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、持ち帰りや出前、デリバリーでの食事をうまく活用して食事内容を整える。

・買い物は、事前に計画をたて素早く済ませるようにし、通販を利用するのもよい。

※これら日常生活における感染予防の留意点は、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(令和2年5月14

日)」の25ページの別添3に「新しい生活様式の実践例」として発信されているので、参照のこと。

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

- ・基本的に公共交通機関の利用を極力避けて徒歩・自転車・車移動とする。
- ・更衣は自宅で済ませてくるようにしてロッカールームの利用は控える。
- ・運動後のシャワーも帰宅するまで我慢する。
- ・ウェットティッシュやあらかじめ濡らしたタオルを持参し、それらを利用する。
- ・汗を拭いたウェットティッシュやタオルは自宅まで持ち帰る。

2 衛生管理

- ・屋内でトレーニングを行う場合には徹底して換気を行う。
- ・使用後のトレーニング機器は、消毒剤(0.05%次亜塩素酸ナトリウム、70%以上のアルコール)を用いて消毒。
- ・選手、スタッフが触れた共用部分は、使用後その都度消毒が基本。

3 スタッフ

- ・極力公共交通機関を利用せず徒歩、自転車、車通勤できる者で最少人数(各分野一人体制)とする。
- ・Phase3→5の移行に応じて、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。
- ・Phase3→5への移行に応じて、選手との接触も開始。選手と接触したらその都度手洗いを徹底する。

c) トレーニング再開前のチェック

1 チェックにおける考慮事項

自粛期間等で本来のスポーツ活動が制限されていた環境は、ケガなどでトレーニングが出来なかった環境に置き換えると想像がしやすいでしょう。トレーニングの分野では、そのような状態をディトレーニングといいます。またディトレーニングからトレーニングを再開していくことをリトレーニングといいます。

ディトレーニングによって体脂肪量が増えて体重が増える、または体重は変化していなくても体脂肪量が増え、筋量が減っている可能性があります。心肺機能や筋力も低下し、ケガもしやすくなっています。したがって、様々なチェックを実施する必要があります。

トレーニングのPhaseに応じて、非接触のチェックから器具を用いたチェック、接触を伴うチェックへと移行していきましょう。

また、障がい特性や自粛中の生活状況によっては運動能力が自分の予想していた以上に大きく低下している可能性もありますので、かかりつけの医師等と相談の上、さらに慎重に進めてゆきましょう。

2 体調等のチェック

リトレーニング（トレーニング再開）前にコンディションの確認を行い、体調等に問題がないかどうか確かめてからトレーニングを再開してください。

体調を管理できるアプリケーションの活用をお勧めします。体重、体温、心拍数、睡眠時間、疲労感、食欲、風邪などの症状(咳、鼻水、のどの痛み、頭痛、悪寒など)などです。トレーニング再開前から再開後にいたっても継続的にコンディションを記録し、良好な状態でトレーニングに臨めるように準備します。

3 体組成のチェック

トレーニング中断前からの体組成の変化はトレーニング再開後の負傷のリスクにつながります。リスクを避けるため、トレーニング中断前の体組成との差が大きい場合にはトレーニングプログラムの調整が必要なこともあります。トレーニング中断前との変化を確認するために、トレーニング再開時には、体組成の現状を把握することから始めましょう。

4 フィジカルチェック(初期;Phase1、2)

リトレーニングによって新たな外傷や障害を発生させることの無いように十分な注意が必要です。自身のトレーニング部位に応じてチェックを行い、リスクを感じたらトレーニング強度を落として、十分注意して実施してください。

5 フィジカルチェック(中期;Phase3 以降)

最大努力を要するものは、最大強度でのトレーニングに慣れてから行います。また測定実施は、感染症予防対策の遵守が前提であり、これを満たすことができる範囲内で、段階的に柔軟に内容を考えましょう。

・柔軟性・可動性の確認

外出自粛によりトレーニング内容が制限され、必要な柔軟性、可動性が失われている可能性があります。ストレッチング等、無理をせず、段階的に時間をかけて徐々に可動域を広げましょう。必要な場合はかかりつけ医等によるメディカルチェックを受けてください。

・筋力の確認

上記と同様、最大努力を伴う測定は身体が十分にトレーニングに慣れた後に実施します。トレーニング Phase に応じて、自重で行うチェックから器具を用いたチェックに移行していきます。測定によって筋損傷等のケガのないよう、細心の注意を払わなければなりません。

6 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ります。自粛期間中の心理状態を、客観的に把握することは重要です。

本ガイドラインの別添資料「アスリートのメンタルヘルスチェック表（HPSC再開ガイドラインより転載、一部改変）」を用意していますので、そちらを行いましょう。また、HPSC 臨時特設サイトに心理の情報も載せていますので、そちらも活用してください。

7 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するために準備をすることです。そのひとつに栄養・食事面の確認があります。

現在の自粛期間中の栄養・食事面を見直してみましよう。JISSのHPで公開している「アスリートの食事の基本」を振り返り、偏った食生活になっていないかどうかを確認し、食事の基本を整えることができるよう食事の見直しをしてください。

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～活動量が少ない時のコンディショニング～」の中で、活動量が少ない時の生活のポイントについて掲載していますので、そちらも参考にしてください。

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

ディトレーニング(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います。活動量の低下に伴う脂肪量の増大、ディトレーニングに伴う筋量の減少、心肺機能の低下や筋力の低下などが生じます。

自粛中のトレーニング環境は通常の練習環境と異なり、また選手によって自粛中のトレーニング環境が大きく異なることから、体力的な適応だけでなく、環境への適応も考慮しなければなりません。

特に5月から7月にかけては気温が上昇してくる時期です。リトレーニング期には熱中症などの重篤なリスクが増大します。したがって、期分けした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ります。

暑熱対策については、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」を参照してください。

筋や腱も不活動に順応してしまい、柔軟性や可動性も低下しているため、ケガのリスクが高くなります。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することが知られています。

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りますが、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です。

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」を参照してください。

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ため以下の点を意識しましょう。

- ・ 体力の低下度合いは個々で大きく異なるため、個人差を考慮しましょう。
- ・ 段階的にトレーニング負荷を高めていきましょう。
- ・ 意識的にリカバリー(休息日、長い休息時間)を長くとりましょう。
- ・ 新しい活動は徐々に取り入れましょう。
- ・ ウォーミングアップの時間を確保しましょう。
- ・ プライオメトリクスや急激な負荷を伴うものは特に徐々に回数を増やしましょう

2 メンタル面における注意事項

・ 本格的な練習・トレーニングを再びスタートできることで、高いモチベーションや意気込みをもっていらっしやると思います。そのような時は、気持ちだけが先走り、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、ケガにつながる可能性があります。最初は、焦らず、無理をせず、少しずつ行いましょう。

・ 久しぶりにチームメイトに会い、練習・トレーニングを一緒に行うことは、とてもうれしいことだと思います。しかし、活動自粛期間中は、それぞれの活動量や質が違います。自

肅中にできたこと、できなかったことには個人差がありますので、周りを見て焦ることは禁物です。他の人と比較するのは止め、自分のペースで行いましょう。

・チームメイトや指導者を見るとやる気にみなぎっていますが、自分は「それほど気持ちが盛り上がっていない...」、「どうもやる気がでない...」ということがあるかもしれません。そのような時に、無理に行くと、ケガにつながる可能性があります。気持ちに変化を感じた時には、遠慮なく指導者（監督・コーチ・顧問の先生・スタッフ等）に相談しましょう。

・再掲になりますが、HPSC臨時特設サイトにはJISS心理グループからのアスリート・指導者・スタッフの皆さんへのメッセージや、心身の健康に問題を感じている、気分が落ち込んでいるアスリート・指導者に対する情報やアドバイスもあります。こちらも参考してください。

3 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「食事を済ませ、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してください。

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食事内容を意識して下さい。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~抗酸化成分を活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を掲載していますので、そちらも参考にしてください。

～リンク～

HPSC（ハイパフォーマンスセンター）臨時特設サイト競技団体、アスリート向け）

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

【参考資料】アスリートのメンタルヘルスチェック表

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ります。以下の質問に率直にお答えください。

1)外出(活動)制限がされていた間の食事の様子はいかがでしたか？

1. 問題なく、とれていた
 2. 問題があった(理由を具体的に:例「ストレスでたくさん食べるがあった」など)
- ()

2)外出(活動)制限がされていた間の睡眠の様子はいかがでしたか？

1. 問題なく、とれていた
 2. 十分にとれないことがあった(理由を具体的に:例「活動の自粛でいろいろと考えてしまい、眠れないことがあった」など)
- ()

3)最近1週間のあなたの気分はどのような様子ですか？以下に①～⑥の気分が書かれています。それぞれの気分について、最近1週間を振り返り、1～5の数値に○をつけてください。

	①きんちょう・ そわそわ・ しんばい	②楽しくない・ かなしい・ さびしい	③はらがた つ・イライラ	④元気いっ ぱ いきぶん がすつきり	⑤つかれた・ ぐったり	⑥わからない・ うまく かん がえられ ない
非常に高い	5	5	5	5	5	5
やや高い	4	4	4	4	4	4
ふつう	3	3	3	3	3	3
やや低い	2	2	2	2	2	2
非常に低い	1	1	1	1	1	1

※①・②・③・⑤・⑥が低く、④が高い状態が良いとされています。①・②・③・⑤・⑥の高い状態が2～3週間続いたり、高い原因が分からないと注意が必要です。気になることがあれば、かかりつけの医師や指導者(監督・コーチ・顧問の先生・スタッフ等)に相談してください。

4)練習・トレーニングを再開するにあたり、心配事がありますか？どのようなことでも構いませんので、気になること・困っていることがあれば、何でも記載してください。

4-1)その心配事の解決策がある方は、それについても記載してください。