

プログラム再開に関する新型コロナウイルス感染予防対策

陸上プログラム

新型コロナウイルスの影響により休止していたプログラムの再開にあたり、参加者の安全と感染防止のため、2020年度の参加者は以下の事項を遵守することとする。

1 プログラム参加前

- 添付の「健康状態調査票」にアスリート、当時の付き添い者（ファミリー、ヘルパー等）の情報を記入する。（ファミリーコーチも付き添い者欄に記入）
また体温に関しては、プログラム当日の朝に検温し記入して持参する。
- 参加するボランティアコーチも同様、健康状態調査票に記入して持参する。
- 「健康状態調査票」の指定された項目に該当する場合、当日のプログラムは欠席するものとし、ヘッドコーチにその旨を連絡する。
- 今回のクールに関しては「練習日誌」の発行はしない。練習メニューは、前日までにライン又はメールによってヘッドコーチより連絡することとする。

2 プログラム受付時

- プログラム会場への移動時および、会場に着いてからプログラムが開始されるまでは、マスクの着用をする。（帰宅時も同様）
- 会場に着いたら、各自石鹸を使用しての手洗い又はアルコール消毒により手指の除菌をして参加する。（石鹸等は、各自持参の事）
- ファミリーリーダーは、参加者全員（ボランティアコーチも含む）より「健康状態調査票」を回収する。回収した「健康状態調査票」は、全員分あることを確認した上でヘッドコーチに渡す。
- ヘッドコーチは、「健康状態調査票」の内容を確認し、2週間以上保管する。
- ファミリーは、十分な間隔が取れる様に見学場所を確保する。
- 今回は水分補給の管理ファミリーにお願いする。従って、従来のように水筒を集めることをせず、ファミリーにて管理することとする。

3 プログラム中

- 開始前のコーチミーティングは、マスクをした状態で実施する。内容は情報共有の必要な事項のみとし、出来るだけ短時間で終わるようにする。
また、終了時のコーチミーティングは行わず、コーチが当日得た情報についてはライン、メール等にて確認する。
- 全員で簡単な挨拶をした後、プログラムを開始する。これまで行っていた集合してのミーティングは実施しない。
- プログラム中は、マスクの着用はしない。
- コーチは、アスリートと十分な距離を取り、ハイタッチ、握手等の接触はしないこと
- マンツーマンでのコーチングが必要なアスリートも出来る限り距離を取って対応する。
- やむを得ず接触が必要なアスリートは、ヘッドコーチの判断によりファミリーと一緒に参加することで対応する。
- プログラムの内容は、おおよそ以下の通りとする。

10:30 開始

ウォーミングアップ

ジョギング・ダイナミックストレッチ

ラダードリル

ウィンドスプリント

11:10 休憩

11:20 主練習 5分間走(2~3本)等

11:40 クーリングダウン

ウォーキング~ジョギング、スティックストレッチ

12:00 挨拶・終了

- ウォーミングアップ時は、参加者同士が十分な距離を取って実施する。
 - ・ジョギングは、間を空けて並んだ状態(前ならい2つ分)でスタートする。
前の走者を抜きたい時は、外側に大きく出て相手との距離を取って追い抜く。
 - ・ダイナミックストレッチは、輪になった状態で行う。アスリート同士の距離は、お互いに両腕を広げて当たらない程度の距離を取る。
 - ・ラダーやウィンドスプリントで並ぶ際は、以下の距離を保つようにする。
横の人とは、お互いに両腕を広げて当たらない程度の距離
前の人とは、前ならいの2倍程度の距離
- アスリートの休憩は、ファミリーと一緒に取る。休憩時は、家族ごとに十分な距離を取って行う。
- 主練習は、グラウンドでの人数を制限するため、グループ分けをして時間を分けて行う。5分間走での例を下表に示す。

時間	Aグループ	Bグループ
開始~5分	5分間走1セット目	-
5分~10分	レスト	5分間走1セット目
10分~15分	5分間走2セット目	レスト
15分~20分	-	5分間走2セット目

- ・周回走等は、間を空けて(前ならいの2倍程度)スタートし、前の走者を抜きたい時は、外側に大きく出て距離を空けて追い抜く。
- ・レストの時間は、ファミリーの元で水分補給をしても可とする。
- クーリングダウンは、ウォーミングアップ時と同様に距離を取って行う。

3 その他

- トイレ使用後は、必ず石鹸による手洗い又はアルコールによる消毒をする。
- お試しや見学の希望があった場合、ヘッドコーチに氏名、住所、連絡先と「健康状態調査票」と同等の情報を提出した上で参加する。
提出がされない場合は、参加を拒否する事とする。
- タオル、飲料の共有は避ける。
- 7月現在、旭化成のグラウンドおよび体育館は使用不可となっている。
トレーニングは、県内の市民公園や競技場の中で、当日使用できる会場を利用する事となる。(毎回会場が変わる可能性あり)
他の利用者との距離も保つことも考慮して実施する。
一般の会場を利用する事となるので、むやみに周囲の物に触れない様にする。また周りの物に触れた後は、アルコール等で消毒をする様にする。