

NTC を利用する選手、スタッフ各位

NTC 利用再開における COVID-19 対策ガイドライン

一般社団法人日本肢体不自由者卓球協会

COVID-19 の感染発生を防ぎ、安全に施設を利用できるように以下の事項の遵守をお願い致します。

以下の事項は日本卓球協会が示すガイドラインに準じた内容となっております。
(下線部分は追加事項です)

1. 施設利用の直前2週間の体温測定を実施し 37.0℃未満かつ倦怠感、咳嗽、咽頭痛などの体調の報告を必ず行い、異常がないことが確認されたうえで利用してください。
2. 発熱に限らず、風邪の症状、味覚異常がみられる方はNTC への入館をお断りいたします。
37.00 度以上の発熱があった方は、解熱後 48 時間経過した後にお越しく下さい。
但し、平熱が 37.00 度前後の方は、予め相談すること。
3. NTC 来場前と夕方に必ずご自身で検温し、37.00 度以上の場合は来場を控えてください。
4. NTC に来場する方は、電車、バスの利用を極力控え、不特定多数の方との接触を避けてください。自動車、自転車、徒歩での参加は認められます。
5. NTC 滞在中に、体調に異変が生じた場合、風邪等の症状が伺えた時や体温が 37.00 度以上に上昇した場合は、速やかにスタッフに報告ください。
障害特性での体温上昇とみられる場合は、スタッフに相談し行動記録やその他の体調も確認の上判断することとします。
6. 食事、睡眠をしっかりと、体調管理を徹底してください。来場前の体温は必ず報告してください。体温、体調、行動の記録をお願いします。
7. NTC 入館、卓球場入場の際には、毎度必ず消毒液を利用してください。
8. 食事前後およびトイレの後は必ず 20 秒以上の石鹸を使った手洗いと消毒液での仕上げを実施してください。また、うがいもこまめにしてください。
9. レストランでは、向かい合わせで座る、長居することは避けてください。なお、レストランの中では、スマートフォンの利用は禁止となります。
10. 外部者との接触は避けてください。(緊急の場合はスタッフに要相談)
11. 食事中はもちろんのこと、NTC 内での談笑は控えるようにしてください。
12. トレセン内での他競技関係者・スタッフとの接触も極力控えてください。
13. TR(卓球場事務室)と練習場の行き来も最小限に留めてください。
14. その他、不安や心配事があればスタッフにご相談ください。
15. 体調不良時は、スタッフに報告し JISS 診療所に事前に連絡の上、受診して下さい。
16. 共用ロッカールーム、シャワールームの利用を控えてください。

17. NTC での取材は当面の間禁止します。オンラインでの取材は可とします。
18. 来客については、可能な限り控えてください。どうしても必要な来客については、事前にスタッフまでご相談ください。
19. 卓球場に入場する際は、消毒トレイとタオルで外履きの消毒を実施してください。車いすのタイヤ、ハンドリム、キャスト、ブレーキや装具、杖、クラッチ等も消毒してください。セルフでの消毒が困難な場合は事前にスタッフに相談してください。
20. 宿泊部屋をこまめに（数時間に1回）換気してください（8畳の部屋では5分～10分程度で空気の入れ替えができます）。練習場の換気については、現在検討中です。
21. 個人的な外出および外食は認められません。コンビニ等への外出希望はスタッフに許可をとること。
22. 練習の合間の休憩中でも、できるだけ他の方との距離を 2m以上保ち、談笑は控えてください。
23. ゲーム練習等を行っても選手同士の握手は、指示があるまで禁止とします。
24. 密接を避ける為、指示があるまではダブルス種目の練習は禁止とします。
25. 卓球台の表面で手汗を拭う行為、シューズの裏を手で拭く行為は控えてください。
26. 卓球場内において、大きな声を出すことは極力控えてください。
27. コーチングスタッフも差し支えない範囲でマスクを着用の上、指導をしてください。
28. ボールや台を触った手で顔(眼、口、鼻)を触らないように努めてください。水分補給や補食をとる時は、手洗いや手指の消毒を行ってください。
29. 練習後には装具、クラッチ等の消毒をしてください。
30. 極力各自でも消毒スプレーやシート、装具等消毒用のタオルを持参してください。また、それらを収納する袋なども用意してください。
31. タオルの共有は控えてください。
32. 館内において練習、トレーニング、食事以外の時間はマスクを着用してください。また、NTC 来場時および帰宅時は必ずマスクを着用してください。
33. ドリンクは自身で管理し、回し飲みはしないでください。
34. 車いすユーザーは可能な範囲で手袋を着用してください。NTC 入口で外し手指の消毒をしてください。
35. プレー中の汗の飛沫によって台を手で拭くことを防ぐために、ヘアバンドやリストバンドの着用を推奨します。
36. 必要以上の接触を避けるため個人のタオルやドリンクなどを入れる専用のカゴを用意します。練習中に使用するものはカゴに入れてください。
37. プール利用時は利用のルールに従い、プール内での会話は控えてください。

※本ガイドラインについては、2～3週間に一度見直すこととする。

以上

居住地、各所属における活動について

- 各自治体、利用施設の感染症対策の方針に従って活動してください。
- 公益財団法人日本卓球協会が発表しているガイドラインを参考にしてください。
随時更新されているため、こまめに確認しましょう。
http://www.jtta.or.jp/Portals/0/images/association/guidelines/20200530_NTCguideline.pdf.pdf
- 練習中のマスク着用は不要とされています。マスク着用によって体調不良になる恐れがあります。換気に配慮し練習時間以外はマスクを着用しましょう。
- 毎朝夕に体温を測定し、体調を記録しておきましょう。
- 外出時のマスク着用、うがい、手洗いを習慣化し、適切な運動、栄養、休養を心掛け、健康状態を保ちましょう。
- 各施設では利用時間や設置台数に制限がある場合があります。他の利用者への配慮を持ち、譲り合いながら利用しましょう。

段階的な活動再開のためのガイドライン

段階	Phase1	Phase2	Phase3	Phase4	Phase5
状況	緊急事態宣言中	緊急事態宣言解除後 (活動再開スタート)	Phase2 の練習・トレーニング期間をクリア	Phase3 の練習・トレーニング期間をクリア	Phase4 の練習・トレーニング期間をクリア 新しい生活様式
期間		2～3 週間	2 週間	2 週間	
人数	選手 1 名 ※介助者は 1 名につき 1 名	選手 1, 2 名+スタッフ 1 名 (最大 3 名) ※同様	選手 2～4 名 +スタッフ 1～3 名 (最大 5 名) ※同様	選手～7 名+スタッフ 3 名 (最大 10 名) ※同様	選手最大 10 名 新しい生活様式を考慮した人数
練習	素振りや球突き	軽度の実技練習 (短時間) ・サーブ練習は同じ動作の繰り返しとなり故障の原因となるので、複数の種類のサーブを低回数、短時間を心掛ける ・打球感覚、体・目の使い方を意識しながら	軽度の実技練習 (Phase2 より時間を増やす)	中程度の実技練習 (徐々に時間を増やす) ・少しずつ速く、大きな動きを取り入れる(フットワーク、スイング)	通常の練習 ・自分のコンディショニングを考慮して行なう
トレーニング	自宅のできるストレッチや筋力トレーニング、屋外での有酸素運動等	体力回復のためのトレーニング ・有酸素運動 ・低負荷の筋力トレーニング ・難易度の低いアジリティ、チェアワーク	Phase2 より徐々に負荷を上げてのトレーニング	Phase3 より負荷や種類を増やしてのトレーニング ・Phase3 の内容 ・ダッシュやジャンプ動作	Phase4 より負荷や種類を調整しながらトレーニング
心理面	<p>久しぶりの練習に高いモチベーションで取り組むことは良いことですが、身体がついていけないことが考えられます。ケガ予防の為にゆっくりとしたペースで再開しましょう。周囲の再開状況やモチベーションと比較し、悩んでしまうことがあるかもしれません。まずは、できることから少しずつ取り組みましょう。何かあれば相談を。</p>				
その他	<p>NTC 利用再開における COVID-19 対策ガイドラインを遵守し、NTC 利用時は前 2 週間分の体温・体調報告をすること</p> <p>各地方自治体および各施設の方針に従って活動再開すること</p> <p>自分のペースで徐々に以前の状態に戻していくこと。活動再開後の体調不良および COVID-19 感染による活動を休止した場合は、Phase1 から再開すること</p> <p>他都道府県の感染状況も確認しながら感染防止を第一に考え再開すること (手洗い、うがい、マスク着用等) 参考: パラアスリートのための新型コロナウイルス感染症予防について</p> <p>活動再開前には HPSC 特設サイトのアスリートリハビリテーションのフィジカルチェックを参考にいき、問題がないこと (痛みや違和感) が確認できたら再開すること</p> <p>https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/news/httpswwwjpnsportgojphpscfnathlete/tabid/696/Default.aspx</p> <p>相談があれば随時強化担当まで連絡を</p>				

新型コロナウイルス感染症の疑いがある場合

1. 該当選手・スタッフから報告を受け、チームドクターへ連絡
2. 状況に応じて該当者の NTC 利用の中止、合宿の中止を検討
3. ガイドラインに従い JISS 診療所または帰国者・接触者相談センターへ相談する

新型コロナウイルスに関する帰国者・接触者相談センター(厚生労働省サイトより)

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

4. 相談内容を確認し、受診した場合は JPC へ連絡

NTC 利用時はオリ卓球担当者へ連絡

5. その後、結果を同様に報告

参考資料

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（HPSC 版）

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

ガイドライン 日本卓球協会における新型コロナウイルス感染症対策

http://www.jtta.or.jp/Portals/0/images/association/guidelines/20200530_NTCguideline.pdf.pdf

パラアスリートのための新型コロナウイルス感染症予防について 日本障がい者スポーツ協会医学委員会

<https://www.jsad.or.jp/paralympic/news/%e3%83%91%e3%83%a9%e3%82%a2%e3%82%b9%e3%83%aa%e3%83%bc%e3%83%88%e3%81%ae%e3%81%9f%e3%82%81%e3%81%ae%e3%82%b3%e3%83%ad%e3%83%8a%e3%82%a6%e3%82%a4%e3%83%ab%e3%82%b9%e6%84%9f%e6%9f%93%e7%97%87%e4%ba%88%e9%98%b2%e3%81%ab%e3%81%a4%e3%81%84%e3%81%a6.pdf>