日本バスケットボール学会 第7回学会大会シンポジウム
「コロナ禍にどう立ち向かい何を得たか？」

2020年12月19日(土)

COVID-19による活動休止期間 および活動再開後の取り組み

池田　克也（MS, CSCS, JATI-AATI）
京都産業大学男子バスケットボール部S&Cコーチ

1

3/30	31	4/1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	5/1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

3/30：課外活動禁止（~4/12）
4/6：禁止期間の延長（~5/10）
4/7：緊急事態宣言（~5/6）
4/16：前期の対面授業中止
4/20：オンラインTR開始
5/1：禁止期間の再延長（~9/20）
5/4：緊急事態宣言の延長（~5/31）
5/6：NSCAガイドラインまとめ
5/14：緊急事態宣言の一部解除
5/15：再開ガイドラインまとめ
5/21：緊急事態宣言の解除
5/24：再開ガイドラインウェビナー

2

4月～5月						
3/30	31	4/1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	5/1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

3/30：課外活動禁止（~4/12）
4/6：禁止期間の延長（~5/10）
4/7：緊急事態宣言（~5/6）
4/16：前期の対面授業中止
4/20：オンラインTR開始
5/1：禁止期間の再延長（~9/20）
5/4：緊急事態宣言の延長（~5/31）
5/6：NSCAガイドラインまとめ
5/14：緊急事態宣言の一部解除
5/15：再開ガイドラインまとめ
5/21：緊急事態宣言の解除
5/24：再開ガイドラインウェビナー

3

4月～5月						
3/30	31	4/1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	5/1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

3/30：課外活動禁止（~4/12）
4/6：禁止期間の延長（~5/10）
4/7：緊急事態宣言（~5/6）
4/16：前期の対面授業中止
4/20：オンラインTR開始
5/1：禁止期間の再延長（~9/20）
5/4：緊急事態宣言の延長（~5/31）
5/6：NSCAガイドラインまとめ
5/14：緊急事態宣言の一部解除
5/15：再開ガイドラインまとめ
5/21：緊急事態宣言の解除
5/24：再開ガイドラインウェビナー

4

4月～5月						
3/30	31	4/1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	5/1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

3/30：課外活動禁止（~4/12）
4/6：禁止期間の延長（~5/10）
4/7：緊急事態宣言（~5/6）
4/16：前期の対面授業中止
4/20：オンラインTR開始
5/1：禁止期間の再延長（~9/20）
5/4：緊急事態宣言の延長（~5/31）
5/6：NSCAガイドラインまとめ
5/14：緊急事態宣言の一部解除
5/15：再開ガイドラインまとめ
5/21：緊急事態宣言の解除
5/24：再開ガイドラインウェビナー

5

4月～5月						
3/30	31	4/1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	5/1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

3/30：課外活動禁止（~4/12）
4/6：禁止期間の延長（~5/10）
4/7：緊急事態宣言（~5/6）
4/16：前期の対面授業中止
4/20：オンラインTR開始
5/1：禁止期間の再延長（~9/20）
5/4：緊急事態宣言の延長（~5/31）
5/6：NSCAガイドラインまとめ
5/14：緊急事態宣言の一部解除
5/15：再開ガイドラインまとめ
5/21：緊急事態宣言の解除
5/24：再開ガイドラインウェビナー

6

4月～5月						
3/30	31	4/1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	5/1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

3/30：課外活動禁止（~4/12）
4/6：禁止期間の延長（~5/10）

5/21：緊急事態宣言の解除
5/24：再開ガイドラインウェビナー

7

8

4月～5月						
3/30	31	4/1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	5/1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

3/30：課外活動禁止（~4/12）
4/6：禁止期間の延長（~5/10）
4/7：緊急事態宣言（~5/6）
4/16：前期の対面授業中止
4/20：オンラインTR開始
5/1：禁止期間の再延長（~9/20）
5/4：緊急事態宣言の延長（~5/31）
5/6：NSCAガイドラインまとめ
5/14：緊急事態宣言の一部解除
5/19：再開ガイドラインまとめ
5/21：緊急事態宣言の解除
5/24：再開ガイドラインウェビナー

9

4月～5月						
3/30	31	4/1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	5/1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

3/30：課外活動禁止（~4/12）
4/6：禁止期間の延長（~5/10）
4/7：緊急事態宣言（~5/6）
4/16：前期の対面授業中止
4/20：オンラインTR開始
5/1：禁止期間の再延長（~9/20）
5/4：緊急事態宣言の延長（~5/31）
5/6：NSCAガイドラインまとめ
5/14：緊急事態宣言の一部解除
5/19：再開ガイドラインまとめ
5/21：緊急事態宣言の解除
5/24：再開ガイドラインウェビナー

10

4月～5月						
3/30	31	4/1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	5/1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

3/30：課外活動禁止（~4/12）

COVID-19
RETURN TO TRAINING
Guidance on Safe Return to Training
For Athletes

National Strength and Conditioning Association (NSCA)
COVID-19 Return to Training Taskforce

5/6：NSCAガイドラインまとめ
5/14：緊急事態宣言の一部解除
5/19：再開ガイドラインまとめ
5/21：緊急事態宣言の解除
5/24：再開ガイドラインウェビナー

11

NSCA NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION

COVID-19
トレーニングへの復帰
アスリートのための安全なトレーニング
再開に関するNSCAガイドライン

National Strength and Conditioning Association (NSCA)
COVID-19 Return to Training Taskforce

COVID-19: トレーニングの状況と課題

世界は現在、COVID-19による世界的なパンデミックを経験している。米国疾病対策センター（Center for Disease Control and Prevention：CDC）によると、COVID-19は密接な身体接触やウイルスが付着した物体表面への接触、そして感染者のせきやくしゃみ、会話の際の呼吸性の飛沫により広がっていくウイルス性疾患である(1)。米国のユース、アカデミック、プロのスポーツ機関は活動を休止し、すべてのスポーツにおけるシーズンやあるいはオフシーズンにかかわる包括的なセッションについても中止を決定した。その結果、ストレングス&コンディショニング(S&C)コーチにとってトレーニング実践に関連する今後の展望は不透明なものとなっている。コーチとアスリートにおいてトレーニングへの復帰にかかわるとされる事項は、次のとおりである。

- プレシーズンのスケジュールの変更または圧縮
- 無変のコンディショニング状態(Deconditioning)、または、長期間の活動中止後のチームメイト間の準備レベルの相違
- 傷害およびオーバートレーニング症候群のリスク増加
- 好ましくない体重増加、体重減少、および体組成の変化
- 個々のリハビリテーションプログラムの進行の遅延または中断
- 現状での感染症に対する恐怖や社会的距離による施設利用およびプログラム実施の困難

この文書の目的は、関連する情報をまとめて要約し、トレーニング活動の完全再開への移行期間中のチーム、アスリート、およびクライアントに対する安全で適切なトレーニング実践をサポートすることである。ここに含まれる情報は、COVID-19の封じ込めと予防に関連する最新の地方自治体、州、および連邦国のガイドラインと同様に、組織のポリシーに従って適用される。また、活動中止期間後のアスリートの全体的なリスクは、COVID-19の拡散に対する予防策の範囲を超えていることに注意することも重要である。本資料には、COVID-19の防止と不活動の両方に関連するガイドラインと、部分的または完全なトレーニング活動を再開した際のS&Cコーチのためのリソースが含まれる。

リスクの最小化：スケジュールとチームのトレーニングセッションの管理

COVID-19に対応して、S&Cコーチは、大規模なグループによるトレーニングを回避し、トレーニングセッションの合間にサーフェスとトレーニング機器の消毒を行なうための時間を確保するために通常のウェイトルームのスケジュールを調整する必要がある。リスクの高い地域での潜在的な感染症がありアスリートやコーチが災ってくる可能性があるため、ウイルスの無症状感染を防ぐために、特別な予防策が必要である。トレーニングセッション

施設と設備：清掃と衛生の手順

ウェイトルーム施設の管理では、安全性と機能性が最優先事項となる。すべてのウェイトルームのサーフェスと機器は、疾患の蔓延を拡大させる可能性のある微生物の増殖を防ぐために、殺菌剤（つまり抗真菌、抗菌、抗ウイルス）クリーナーで定期的に清掃する必要がある。少なくとも、S&Cコーチは、NSCA's Safety Checklist for Exercise Facility and Equipment Maintenance（NSCA運動施設および機器のメンテナンスの安全チェックリスト(2)）に示されている概要に沿って、特定の清掃スケジュールを期守する必要がある。

ウェイトルームでは、消毒剤（殺菌剤）、手指消毒剤（アルコール濃度60%以上）、特殊なクリーナー（木材、壁、室内装飾品、ガラスなど）、ペーパータオル、消毒用雑巾、スプレーボトル、布ナオルと布、スポンジ、ほうきとちりとり、掃除機、モップ用品など、適切な清掃用品と衛生用品を常備するべきである。布製のナオルや雑巾を使用する場合は、共有してはならない。衛生対策（例：消毒手順、熱湯でのの洗浄、清潔なものや汚れたものにはそれぞれ別々の衣類かごを使用するなどの実行など）、布ナオルと雑巾を保管および洗濯する場合は、特別な注意を払う必要がある。フロア内に置く機器類は最小限に留め、消毒等が必要なエリアを最小限に抑える必要がある。清掃および衛生手順は、トイレ、ロッカールーム、カーペットとフローリング、エクササイズマット、冷水機、アスリートの栄養補給ステーション、および一般的に共有されるメディスンボール、ダンベル、ケトルベル、ウェイトベルト、バー、プレートなどのトレーニング機器にまで網羅されなければならない。

新鮮な空気の循環、換気、および太陽光（可能な場合）を重視する必要がある。これにより、ウイルスの呼吸による飛沫が空気から除去される時間が短縮される。細菌や微生物の増殖を防ぐためには、相対湿度が60%を超えないようにする(2, 3)。

トレーニングの安全性：不活動期間後に潜むリスク要因

活動中止期間後、アスリートは特に労作性（運動性）の傷害を受傷しやすくなる(4,5)。COVID-19のパンデミック中の外出自粛制限により、アスリートのほとんどのトレーニングは分断または制限されている。あ-ハートでは、アスリートとの早期のトレーニング決定をサポートするために、S&Cコーチのための2つの重要なリソースを共有する。

- 「不活動後の移行期にトレーニングに安全に復帰するための CSCCaとNSCAの合同総合ガイドライン」は、特定の高リスク期間中においてアスリートを保護することを目的として、2019年に公開された。多くの複雑的なコーチのきんな反力によって見直しがなされたが、COVID-19が発生するまで

NSCAジャパンHPより抜粋

12

4月～5月						
3/30	31	4/1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	5/1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

3/30：課外活動禁止（~4/12）
4/6：禁止期間の延長（~5/10）
4/7：緊急事態宣言（~5/6）
4/16：前期の対面授業中止
4/20：オンラインTR開始
5/1：禁止期間の再延長（~9/20）
5/4：緊急事態宣言の延長（~5/31）
5/6：NSCAガイドラインまとめ
5/14：緊急事態宣言の一部解除
5/19：再開ガイドラインまとめ
5/21：緊急事態宣言の解除
5/24：再開ガイドラインウェビナー

13

4月～5月						
3/30	31	4/1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	5/1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

8919 views!!

5/19：再開ガイドラインまとめ
5/21：緊急事態宣言の解除
5/24：再開ガイドラインウェビナー

14

- 大学スポーツの再社会化の指針（全米大学スポーツ協会：NCAA）
- 大学への復帰前および復帰に際した準備とコミュニケーションプラン（NATA）
- アスリートのための安全なトレーニング再開（全米S&C協会：NSCA）
- 不活動後のトレーニングを安全に実施するためのガイドライン（NSCA & CSCCa, 2019）
- COVID-19からのスポーツ再開（オーストラリア国立スポーツ研究所：AIS）
- スポーツ再開後のリスク評価ツール（Aspen Institute）
- ラグビーの安全な再開について（国際ラグビー連盟：ワールドラグビー）
- 柔道を安全に再開するための推奨プロトコル（国際柔道連盟）
- 安全に運動・スポーツをするポイントは？（スポーツ庁）
- 社会体育施設の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン（スポーツ庁）
- スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン（日本スポーツ協会：JSPO）
- 新型コロナウィルス感染症対策としてのスポーツ活動再開ガイドライン （HPSC@日本スポーツ振興センター）
- トレーニング活動再開に向けた留意点（日本サッカー協会：JFA）
- 新型コロナウイルス感染症対応ガイドライン(案)（Jリーグ）
- フィットネス関連施設における新型コロナウィルス対応ガイドライン（日本フィットネス産業協会：FIA）
- COVID-19対策トレーニングガイドライン（日本レスリング協会）
- 部活動自粛解除後の練習でケガをしないために（日本アスレティックトレーニング学会）

15

8919 views!!

16

4月～5月						
3/30	31	4/1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	5/1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

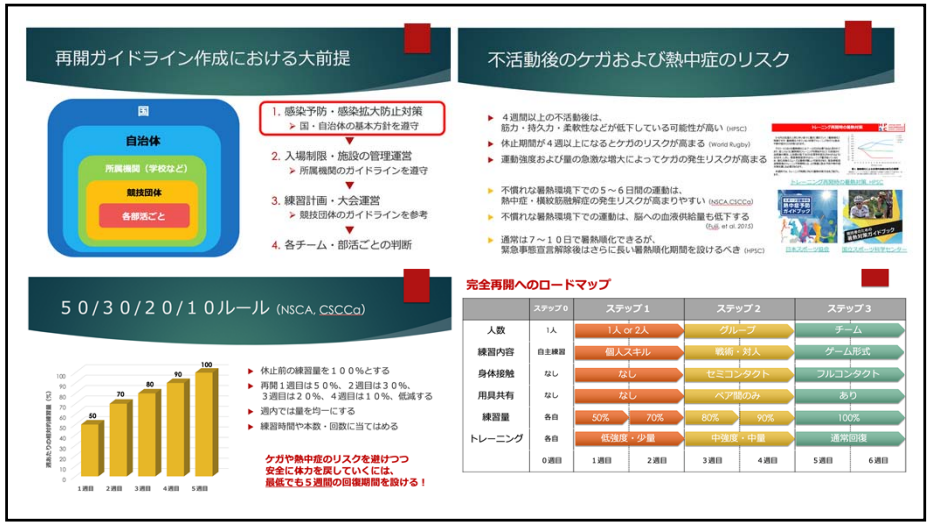
3/30：課外活動禁止（~4/12）
4/6：禁止期間の延長（~5/10）
4/7：緊急事態宣言（~5/6）
4/16：前期の対面授業中止
4/20：オンラインTR開始
5/1：禁止期間の再延長（~9/20）
5/4：緊急事態宣言の延長（~5/31）
5/6：NSCAガイドラインまとめ
5/14：緊急事態宣言の一部解除
5/19：再開ガイドラインまとめ
5/21：緊急事態宣言の解除
5/24：再開ガイドラインウェビナー

17

4月～5月						
3/30	31	4/1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	5/1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

3/30：課外活動禁止（~4/12）
4/6：禁止期間の延長（~5/10）
4/7：緊急事態宣言（~5/6）
4/16：前期の対面授業中止
4/20：オンラインTR開始
5/1：禁止期間の再延長（~9/20）
5/4：緊急事態宣言の延長（~5/31）
5/6：NSCAガイドラインまとめ
5/14：緊急事態宣言の一部解除
5/19：再開ガイドラインまとめ
5/21：緊急事態宣言の解除
5/24：再開ガイドラインウェビナー

18



19

3/30	31	4/1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	5/1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

3/30：課外活動禁止（~4/12）
4/6：禁止期間の延長（~5/10）
4/7：緊急事態宣言（~5/6）
4/16：前期の対面授業中止
4/20：オンラインTR開始
5/1：禁止期間の再延長（~9/20）
5/4：緊急事態宣言の延長（~5/31）
5/6：NSCAガイドラインまとめ
5/14：緊急事態宣言の一部解除
5/15：再開ガイドラインまとめ
5/21：緊急事態宣言の解除
5/24：再開ガイドラインウェビナー

20

6/1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	7/1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	8/1	2

6/2：JSBSチェックリスト公開
6/8：JSBSチェックリストウェビナー
6/22：練習参加への健康チェック開始
7/20：チーム練習再開

21

6月～7月

6/1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	7/1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	8/1	2

6/2：JSBSチェックリスト公開
6/8：JSBSチェックリストウェビナー

6/中旬：課外活動再開の見通し
6/22：練習参加への健康チェック開始

7/20：チーム練習再開

22

6月～7月

6/1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	7/1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	8/1	2

6/2：JSBSチェックリスト公開
6/8：JSBSチェックリストウェビナー

23

指導者用 新型コロナウイルス感染症予防チェックリスト JSBS Ver.1（2020.6.2）

練習前の確認と準備 ＊自身の体調チェックおよび行動に関する項目は「選手用」を参照

項目	✓	項目	✓
参加選手・スタッフの人数を確認し、必要に応じて人数制限・グルーピングする。		入場前に体調チェックを行い、発熱や体調不良がある選手・スタッフは入場させない。	
施設内は常時窓や扉を開放し、換気扇などの空調機を稼働させ十分な換気を行う。		必要のない用具・備品は移動・撤去しておき、スペースを確保する。	
施設の出入り口および練習場に消毒液を配置し、手洗い・手指消毒を促す。ゴミ用の箱とビニール袋を用意する。		練習前後や、選手・グループの入れ替え時には、フロア・ベンチ・用具、出入り口のドアノブなどの清掃消毒を行う。	

練習・トレーニング計画

項目	✓	項目	✓
参加者全員の体調を、活動再開２週間前から把握する。		再開後２週間程度は、個人およびペアでの練習を計画し、身体接触のない練習を行う。	
チームメイトやコーチと２ｍ以上の距離を保てるよう配置やメニューを工夫する。		筋力トレーニングは、再開1週目は週3回以内、2週目は週4回以内を目安とする。	
水分補給の時間をこまめに入れる。ドリンク補充の担当スタッフを決めておき、マスク・手袋を着用して補充させる。		選手の体力、気温や湿度に応じてメニューの強度と量を調整し、オーバートレーニングや熱中症を防ぐ。	
休止前の練習内容に戻すまで、強度や量は段階的に上げていくよう計画する。		「精神力（メンタルタフネス）」を鍛えるためだけの指導やトレーニングを行わない。	

参考:「不活動後の移行期にトレーニングに安全に復帰するためのCSCCaとNSCAの合同総合ガイドライン」

練習中

項目	✓	項目	✓
飛沫の飛ぶホイッスルの使用や、大声での指導には十分注意する。		作戦盤・ホワイトボード・ペン・イレーサーなどは他者と共有しない。	
選手に小まめな手洗いや手指消毒を促し、ゴミは指定した場所に捨てるよう指示する。		会議室・ミーティングルームの使用を避け、ミーティングはオンラインを活用する。	
水分補給は必ず個人用のボトルを使うように指示し、冷水器や共用の蛇口から直接飲水させない。		体調不良や痛みを訴える選手が出た場合は、無理をさせない。	

練習後

項目	✓	項目	✓
施設のルールに従い更衣方法を指示する。		施設のルールに従い、ゴミを処理する。	
使用した用具・機器を消毒・清掃する。		参加者の体調を確認し、活動記録を残す。	

選手用 新型コロナウイルス感染症予防チェックリスト JSBS Ver.1（2020.6.2）

起床時・朝 ＊活動再開２週間前から★印の体調チェックをして記録しておくこと

項目	✓	項目	✓
★朝・夜の２回の体温測定で平熱を超える発熱がない。		今朝の体温「　　」度	
★咳・喉の痛みなどの風邪の症状がない。		★匂いや味の感覚がおかしくない。	
★だるさや息苦しさ、体が重く感じる、疲れやすい等がない。		★同居家族や身近な知人に感染が疑われる人がいない。感染者との濃厚接触がない。	

移動～練習前

項目	✓	項目	✓
必ずマスクを着用し、個人用の飲料、タオル、ティッシュを必ず持参する。		練習施設に入る前に手洗いをし、朝と同じように体温・体調をチェックする。	
家族や同居人以外の人と一緒に移動しない。		チームメイトやコーチ、その他のスタッフとはできる限り２ｍ以上の距離を保つ。	
可能な限り、練習ウェアやジャージで移動する。（通学時は学校の指示に従う）		練習施設の更衣室はなるべく使用しない。＊施設のルールに従う	

練習中 ＊★印の項目は管理レベルに応じた指示に従う

項目	✓	項目	✓
ハイタッチしたり、近づいて声をかけ合ったり、大声を出さないようにする。		水分補給をこまめに実施する。必ず個人用のボトルを使うようにし、冷水器や共用の蛇口から直接飲水しない。	
練習中に手で鼻や口を触らず、汗はタオルで拭き取る。乾の裏を手で拭かない。		★可能な限りボールを共有しない。ペア／グループで行う練習メニューの場合は、そのペア／グループでのみ共有する。	
鼻をかむ場合はティッシュを使用し、使用後は指定された場所に捨てる。		★ビブスを共有しない（可能な限り個人所有のリバーシブルシャツを使用する）	
練習メニューの合間にもこまめに手洗いや手指消毒をする。		練習中に体調不良や体に痛みを感じた場合は無理をしない。	

練習後

項目	✓
練習施設内のシャワールームは使用せず、着替えたら速やかに帰宅する。	
マスクを着用し、手洗いと手指消毒してから施設を出る。	
集団で帰らない。	

帰宅後

項目	✓
帰宅したらまず手や顔を洗って、すぐにシャワーを浴びて着替える。	
使用したウェアやタオル、給水ボトル等は毎日自宅で洗濯・洗浄する。	
夜の検温をする。十分な栄養と睡眠をとる。	

24

6月～7月						
6/1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	7/1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	8/1	2

6/2：JSBSチェックリスト公開
6/8：JSBSチェックリストウェビナー

6/中旬：課外活動再開の見通し
6/22：練習参加への健康チェック開始

7/20：チーム練習再開

25

6月～7月						
6/1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	7/1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	8/1	2

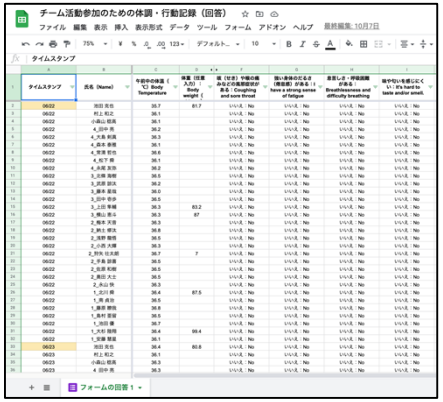
6/2：JSBSチェックリスト公開
6/8：JSBSチェックリストウェビナー

6/中旬：課外活動再開の見通し
6/22：練習参加への健康チェック開始

7/20：チーム練習再開

26

Googleフォームを活用



体温・風邪症状・味覚嗅覚異常・行動などを確認

27

6月～7月						
6/1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	7/1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	8/1	2

6/2：JSBSチェックリスト公開
6/8：JSBSチェックリストウェビナー

6/中旬：課外活動再開の見通し
6/22：練習参加への健康チェック開始

7/20：チーム練習再開

28

完全再開へのロードマップ

	ステップ０	ステップ１		ステップ２		ステップ３	
人数	1人	1人 or 2人		グループ		チーム	
練習内容	自主練習	個人スキル		戦術・対人		ゲーム形式	
身体接触	なし	なし		セミコンタクト		フルコンタクト	
用具共有	なし	なし		ペア間のみ		あり	
練習量	各自	50%	70%	80%	90%	100%	
トレーニング	各自	低強度・少量		中強度・中量		通常回復	
	０週目	１週目	２週目	３週目	４週目	５週目	６週目

29

8月～9月						
8/3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	9/1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	21	23	24	25	26	27
28	29	30	10/1	2	3	4

8/3：対人練習再開
8/10：通常練習再開

9/20：関西リーグ開幕（無観客開催）

10/25：関西リーグ閉幕（第４位）

11/28：天皇杯出場
12/9：インカレ出場

30

8月～9月						
8/3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	9/1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	21	23	24	25	26	27
28	29	30	10/1	2	3	4

8/3：対人練習再開
8/17：通常練習再開

9/20：関西リーグ開幕（無観客開催）

10/25：関西リーグ閉幕（第４位）

11/28：天皇杯出場
12/9：インカレ出場

31

8月～9月						
8/3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	9/1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	21	23	24	25	26	27
28	29	30	10/1	2	3	4

8/3：対人練習再開
8/17：通常練習再開

9/20：関西リーグ開幕（無観客開催）

10/25：関西リーグ閉幕（第４位）

11/28：天皇杯出場
12/9：インカレ出場

32

8月～9月						
8/3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	9/1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	21	23	24	25	26	27
28	29	30	10/1	2	3	4

8/3：対人練習再開
8/17：通常練習再開

9/20：関西リーグ開幕（無観客開催）

10/25：関西リーグ閉幕（第４位）

11/28：天皇杯出場
12/9：インカレ出場

33

8月～9月						
8/3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	9/1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	21	23	24	25	26	27
28	29	30	10/1	2	3	4

8/3：対人練習再開
8/17：通常練習再開

9/20：関西リーグ開幕（無観客開催）

10/25：関西リーグ閉幕（第４位）

11/28：天皇杯出場
12/9：インカレ出場

34

Good !

感染者ゼロ
PCR検査対象となる
有症状者なし

No good..

体力面の強化
チームビルディング

35

選手がプレーする
コーチが指導する

「何」のために？

36

- なぜ彼らはプレーするのか？
  プレーすることで「何」が得られるのか？
- なぜ我々はコーチするのか？
  コーチングによって「何」を与えられるか？

我々はもっと
コーチングの
知識とスキルを
学ぶべきではないか

37

ご清聴ありがとうございました

38