

2020年オンライン公開講座 コロナ禍における運動再開ガイドライン

佐々木 康

総合保健体育科学センターでは本年9月に標記の内容で公開講座を開催しました。その内容を一部、紹介します。初めてのオンデマンド動画配信という事で、冒頭には2019年ラグビーワールドカップで活躍した日本代表キャプテンのリーチマイケル氏に「安全を最優先に考えましょう」というメッセージを述べて頂きました。自粛期間は自分が思う以上に体力が低下していますので、慎重かつ段階的に運動を再開しましょう。過去2週間、37.5℃未満、倦怠感、せきこみ、咽頭痛、知覚異常などの体調異常が無いことの確認からスタートです。図1は日本スポーツ振興センターが2020年6月に示したガイドラインです。

一般的なスポーツ再開ガイドライン (日本スポーツ振興センター)

警戒レベル	緊急事態宣言	緊急事態は解除されたが、引き続き警戒が必要な時期	新しい生活様式
トレーニングの種類	自宅内運動/ジョギング	施設個人利用 設備共有*	新しい生活様式を考慮したトレーニング
人数 (目安)	一人 (2m間隔)	施設共有 対物・用具 対人バス、ラリー (2m間隔)	対人トレーニング (接触あり) タックル、選手、打ち合い

* 感染の可能性が0に近いと判断されたケースに限り、次に進む。各Phaseは2週間、
 →過去2週、37.5℃未満、倦怠感、せきこみ、咽頭痛、知覚異常などの体調異常なし
 ①段階的に運動負荷を高める。 (人並みチェックと普通運動)
 ②位置取り：走る・歩く運動では、前の人の呼吸を避ける。
 ③可能なら前後一直線ではなく並走。あるいは斜め後方に位置取る。
 ④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。※止める勇氣
 ⑤選手やスタッフの人数は少しずつ増やすこと。 (無理はしない)

図1 一般的なガイドライン

オーストラリアスポーツ庁のガイドラインは図2のように示されています。サッカー、バスケット、野球、ソフトボール、バレーボール、バスケットボールなどは10人以下のグループ、バドミントンはダブルスまで、卓球もダブルスまで(日本卓球協会はシングルスのみ)、テニスはダブルスまで、ゴルフは1.5m間隔などです。陸上競技、ジョギングでは他者の飛沫が届かない距離を設定します。また一人のスペースを4m²程度とすること。テニスではより具体的にダブルスで2m間隔、ダブルスペア間でラケットが当たらない距離は約280cm [(腕の長さ+ラケットの長さ)×2]などと補足しています。自転車走行の際は前後10m間隔をとりまします。そして時間を短縮するために施設にはトレーニングのためだけに居ること、前後に時間を取らないといった配慮も必要です。観客その他の人同士も1.5m間隔が望ましいとされます。

制限人数の目安 (オーストラリアスポーツ庁のガイドライン他)

- サッカー ラグビー バスケット 野球 ソフトボール バレーボール
10人以下のグループ
- バドミントン 卓球 テニス **ダブルス**
 ※ 日本卓球協会はシングルスのみを推奨
 ※ ダブルスで2m間隔; ダブルスペア間でラケットが当たらない距離
 280cm [(腕の長さ+ラケットの長さ)×2]を考慮 (日本テニス協会)
- ゴルフ **1.5m間隔**
- 陸上 他者の飛沫が届かない距離
- 自転車 前後**10m間隔**
- トレーニング (ジム?) **一人のスペース4m²**
- 観客その他 **1.5m間隔が望ましい**

図2 オーストラリアスポーツ庁のガイドライン

図3はラグビー協会の再開ガイドラインを基に、5週間かけて自粛前のトレーニング強度に戻すプログラムです。5週目が自粛前の強度100%で、1週目はその50%程度、2週目は70%、と分かりやすくいうと5/7/8/9(割)ルールで負荷を高めます。大事なことは個人差が大きいということです。集団で運動する際には、各人の疲労の度合いをよく観察し、運動量が上がらない人に注意し、決して無理させないことが大切です。

トレーニング強度の目安 50/30/20/10ルール ラグビー協会

	1週	2週	3週	4週	5週
負荷量	50%	70%	80%	90%	100%
負担感	楽	ややきつい	きつい	とてもきつい	ゲーム形式
時間	60分	80分	100分	110分	120分
週頻度	週3日	週4日	週5日	週3~5日	週6日
運動: 休憩比	1:4	1:3	1:2	適応状態と目的に応じて	
難易度	簡単	やや複雑	複雑	難しい	ゲーム形式

図3 日本ラグビー協会のガイドライン

次に施設環境のチェックです。『共用ロッカールーム・更衣・シャワー・公共交通』は極力避け、シャワーは帰宅後まで我慢し、ウエットティッシュや濡れタオルを持参、持ち帰ることで代替します。『屋内』は徹底換気します。通風する2か所を考慮しましょう。接触物は常に消毒します。『水分補給・タオル』は常に清潔なマイボトル/タオルを準備します。『休憩場所』(バッグ置場)は3m間隔をとりたいです。『手洗い、うがい、体温チェック』は運動前後におこないます。『マスク着用』は薦められますが、十分な呼吸ができない可能性もあるので息苦しい際には注意が必要です。

自身の体力チェックを行います。自粛期間は、ケガなどでトレーニングできなかった環境と類似しています。

体脂肪が増加し体重が増加する、あるいは体重は不変だが筋量が低下しています。自分の体組成変化を把握しましょう。心肺機能（持久力）も低下しています。怪我が起こりやすい状況です。最大努力を要する運動は、最大強度でのトレーニングに慣れてから行いましょう。フィジカルの個人差を確認・理解しましょう。体力の低下は個々で大きく異なります。個人差を考慮して、リカバリー（休息日、長い休息时间）を設定します。アップ、ダウンの時間を十分に確保しましょう。チームでトレーニングする際、トレーニング後の疲労感をチーム全体で把握します。過度の疲労は免疫機能の低下をもたらします。

メンタル面での注意事項です。メンタルの個人差も理解しましょう。

1. **高いモチベーション・意気込み**：気持ちが先走り、身体が思うように動かないことがあります。無理な動きで怪我につながる可能性があるため焦らず、無理せず、運動しましょう。

2. **仲間との嬉しい再会・出会い**：しかし活動自粛中はそれぞれの活動量や質は、大きく異なります。他人との比較はやめ、自分のペースで運動しましょう。

3. **気持ちが盛り上がらない／やる気が出ない**：チームメイトや指導者はやる気がみなぎっているが自分はそれ程でもない。こんな場合は無理に行わず、気持ちを周りの誰かに正しく伝え、理解してもらいます。コロナ禍、やる気が失せることは誰にもあります。今、自分にできる楽しい運動量で、友人との対話の時間を増やしましょう。

栄養面も大切です。前日の睡眠の時間と質を考慮しましょう。運動前の疲労感・やる気の度合いは良好でしょうか。運動前の食事は効率を高めるために重要です。トレーニング量に適した量と質、そしてトレーニング中の捕食も運動の質や、集中力を低下させないことに繋がります。特に運動時間の終盤で怪我が発生しがちです。水分補給は、①朝（就寝中に500ml失われる水分を補う）、②運動前（30分前）、③運動中、④運動後とこまめに補給する習慣を身につけましょう。また飲み切れなかったスポーツドリンク等を指定場所以外、例えば走路上やグラウンド内に捨てない注意も必要です。リカバリー食は運動後できるだけ早く摂ります。遅ければ回復は遅れます。免疫機能を落とさないようにしましょう。もし通常より疲労がぬけないとか、寝つきや寝起きが悪い場合は免疫機能が低下している可能性があります。

傷害予防のフィジカルチェックも試してみましょう。日本スポーツ振興センターが提供するものです。上肢の

チェックは片手フロントブリッジで、前腕を水平に3秒間保ちます。この姿勢が3秒保持できれば、半年間で肩や肘を痛める確率は約20%内に抑えられますが、3秒保持が不可な場合には、その確率が40%を超えるといわれます。

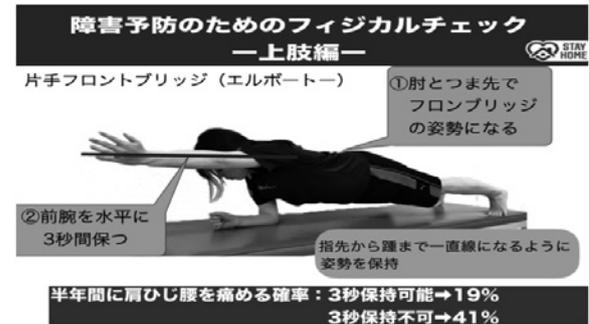


図4 傷害予防のためのフィジカルチェック：上肢編

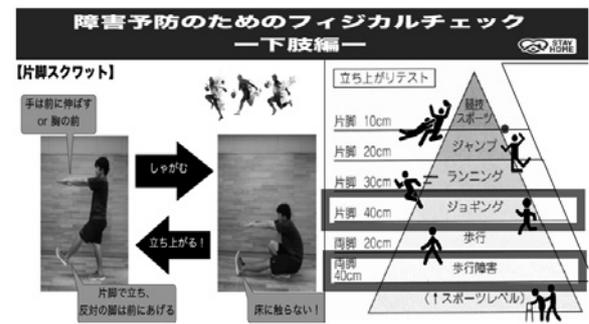


図5 傷害予防のためのフィジカルチェック：下肢編

下肢のチェックは図5のように片脚で屈伸するもので、左側は上級者のためのものですので、まずは右側のピラミッドを参考にしてください。目安は、膝が90度位に曲がる高さ40cm程度の椅子に座り、そこから両足で立ち上がれるか、片足で立ち上がれるかでチェックします。

スポーツ特性、環境を理解して安全な活動環境を整えましょう。コロナ対策情報を常に更新し、活動(移動、体調、場所)記録を取ることも有用です。「体調が悪いけど、我慢して練習に出よう、仕事にいこう、ちょっと試合を観るだけ」といった行動が感染を広げる可能性があります。最後に強調したいのは、不当な扱いはしないということです。差別や偏見をなくしましょう。患者が置かれた状況を理解し、感染症患者等の人権を尊重し、良質な運動機会をつくりたいものです。

(体育科学部)