

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
（NTCイースト射撃場）

2020年10月20日

公益社団法人日本ライフル射撃協会
NPO日本障害者スポーツ射撃連盟

新型コロナウイルス換算拡大予防策を講じ、参加する選手・スタッフが安全に事業実施できる環境を整備し、練習・合宿を再開するために下記のガイドラインを作成しました。事業に関わる選手・スタッフは、記載事項を十分に理解した上で、事業に参加ご協力ください。特に独立行政法人日本スポーツ振興センターハイパフォーマンススポーツセンター・公益財団法人日本オリンピック委員会・日本パラリンピック委員会が定める「新型コロナウイ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 2020年5月24日版）」に基づき、以下の予防策を講じ段階的な利用を開始する。

1、全般に係る事項（基準とするガイドライン）

- ① 独立行政法人日本スポーツ振興センターハイパフォーマンススポーツセンター・公益財団法人日本オリンピック委員会・日本パラリンピック委員会が定める「新型コロナウイ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 2020年5月24日版）
<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/katudousaikaiguide.pdf> に基づき、以下の予防策を講じ利用する。
- ② スポーツ庁が示す「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」
https://www.mext.go.jp/sports/content/20200514-spt_sseisaku01-000007106_1.pdf に基づき、事業実施運営する。
- ③ 公益財団法人日本スポーツ協会、公益財団法人日本障がい者スポーツ協会が示す「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（令和2年5月14日付版）
<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/jspo/guideline.pdf>
に準じて、事業を実施運営する。
- ④ 厚生労働省が示す「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針（2020年5月24日版）
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000633501.pdf> に基づき新型コロナウイルス感染拡大予防対策を実施する。
- ⑤ 東京都が示す「新型コロナウイルス感染症を乗り越えるためのロードマップ」
https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/007/957/20200526.pdf および「東京都感染拡大防止ガイドライン」
https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/007/968/2020052298.pdf に配慮し事業を実施運営する。
- ⑥ 職域のための新型コロナウイルス感染症対策ガイド＜一般社団法人 日本渡航医学会/公益社団法人 日本産業衛生学会
<https://www.sanei.or.jp/images/contents/416/COVID-19guide0604koukai.pdf>

2、選手・スタッフに係る事項

- ① 入館前2週間の体温及び行動記録を前日までに日本ライフル射撃協会強化室
nraj.kyoka@gmail.com へメールにて提出すること。
- ② 入館前2週間に発熱、風邪症状のあったものについては両方の条件を満たすことで入場を認める。
 - ア) 発熱・風邪症状（咳・くしゃみ・頭痛・咽頭痛・息切れ・全身倦怠感・下痢など）

発症後に少なくとも 8 日が経過している

イ) 薬剤*を服用していない状態で、解熱後および風邪症状**消失後に少なくとも 3 日が経過している (*解熱剤を含む症状を緩和させる薬剤、**咳・くしゃみ・頭痛・咽頭痛・息切れ・全身倦怠感・下痢など)

- ③ 合宿・大会参加選手及び帯同コーチ、大会役員については、事前に抗体検査または抗原検査の結果提出を求めることがある。その場合、指定日に検査し結果をシステムに登録すること。検査に同意また実施いただけない選手及び帯同コーチについては入場できません。
- ④ 練習当日 37.5 度以上の発熱また以下の症状がある場合は練習を休みとする
☆息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
☆ 上記以外の症状で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合
- ⑤ 入館時に体温 37.5 以上の選手・スタッフは入場しないで帰宅する。
- ⑥ 射撃場入場時、洗面所での手洗い、消毒を実施し、その後、TRにてマスク着用確認、入館者は「コンディションチェックシート」【様式 1】、を受付に提出し体調確認する。
- ⑦ 非接触型体温計での検温、靴の消毒ならびに上履きへの履き替えを実施する
- ⑧ 飛沫感染防止のため、練習時以外にマスク着用を義務付ける
- ⑨ 射撃場では最低 2 m 以上の間隔（10 m 射場は 2 射座、50 m 射場は 1 射座の空射座を設けることで約 3 m の離隔確保）を設ける
- ⑩ 他の選手との会話等の接触は行わないことを徹底する
- ⑪ 選手同士、選手と射撃場従事者との身体的距離（2 m 以上）を確保し、飛沫感染を予防する
- ⑫ 射撃場空調設備常時可動・射撃場開扉により密閉空間は作らない
- ⑬ 練習は長時間の利用を避け、二時間を限度として選手の入れ替えを行う
- ⑭ 手洗い場所に「石鹸」を準備。出入り口に「消毒液」と「使い捨てペーパータオル」を準備しこまめに手洗いあるいはアルコール消毒を行う
- ⑮ 練習後、使用したモニター、コントロールボックス、スイッチ、椅子、テーブル、銃器保管庫等、選手・スタッフが触れた部分は、触れた本人がこまめに消毒する
- ⑯ 練習に使用した個人用銃器も消毒することを推奨する
- ⑰ 射撃場従事者については、必要最小限の人員として協会責任者を配置し、選手への上記の指導、監督を十分に行う

3、その他

- ① 練習・合宿への参加に関しては、選手・保護者・所属チームの判断を優先し、健康・安全管理上の不安による参加辞退の申し出がある場合は、参加を勧めることなく辞退の意向を尊重する

- ② 事業実施中に発熱等の体調不良を発症した選手は、速やかに申し出ること
- ③ 合宿中原則として、NTCイースト棟宿泊を利用する
- ④ 帰宿後、自室にて速やかにシャワーを浴びる
- ⑤ 喫食については、原則としてNTCイースト棟食堂を利用する（外出自粛）
- ⑥ 体調不良のスタッフに対しては参加の中止を要請する
- ⑦ スタッフは、フェイスガードを着用して事業に参加する

4、体調不良者への対応

- ① 練習・合宿時に不良が発生した場合は、速やかにスタッフに連絡する
- ② スタッフはJISSクリニックに連絡し、指示を仰ぐ。時間外の場合はチームドクター(清水寛医師090-3460-1261)に電話し、指示を仰ぐ
- ③ 体調不良の状況（呼吸苦、胸痛、激しい頭痛）により、救急車を呼ぶ
- ④ 体調不良者の対応にはマスク・手袋・フェイスシールドを使用する
- ⑤ 体調不良者と接触したら、速やかに手洗いをする。手洗いの前に、自分の顔や髪に触れないことが重要。対応がひと段落したら更衣、洗顔、可能ならシャワーを浴びること

5、今後の感染状況の変化に伴う対応方針

厚生労働省ほかから発表される情報を注視するとともに、各省庁から発出される指針等に基づいて、随時、対応方針の見直しを検討する

6、NTCイースト射撃場における段階的再開フェーズ

NTCイースト射撃場での段階的練習再開計画

- Phase 2 A 6/1～7 個人利用（日帰り練習）※エリートアカデミー選手含む
移動手段は原則として車・自転車・徒歩移動とする。
利用人数は10m 4名、25m/50m 2名
- B 6/8～14 個人利用
移動手段は原則として車・自転車・徒歩移動とする。
利用人数は10m 4名、25m/50m 2名

- Phase 3 A 6/15～21 個人利用・合宿利用（参加者数を制限し実施）
 移動手段は原則として車・自転車・徒歩移動とする。
 首都圏外からの移動は混雑時間を避けて時差移動など工夫する
 利用人数は10m 6名、25m/50m 3名
- B 6/22～28 個人利用・合宿利用（参加者数を制限し実施）
 移動手段は原則として車・自転車・徒歩移動とする。
 首都圏外からの移動は混雑時間を避けて時差移動など工夫する
 利用人数は10m 8名、25m/50m 5名
- Phase 4 A 6/29～7/5 個人利用・合宿利用（参加者数を制限し実施）
 B 7/6～7/12 個人利用・合宿利用（参加者数を制限し実施）
 移動手段は原則として車・自転車・徒歩移動とする。
 首都圏外からの移動は混雑時間を避けて時差移動など工夫する
 利用人数は10m 10名、25m/50m 6名
- C 7/13～10/31 個人利用・合宿利用（参加者数を制限し実施）
 移動手段は車・自転車・徒歩移動を推奨する。
 首都圏外からの移動は混雑時間を避けて時差移動など工夫する
 利用人数は10m 選手10名、コーチ3名
 25m/50m 選手6名、コーチ2名
- D 記録会、大会開催時は別途、試合要項に準ずる

Alert Level	A: 緊急事態宣言 (特定警戒地域)		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		
トレーニングのPhase	Phase1		Phase2		Phase3		Phase4	Phase5	
想定される段階的期間	4/10	～5/31	6/1～14		6/15～6/21	6/22～28	6/29～7/5	7/6～7/12	7/13～
トレーニング環境	利用なし		施設管理準備期間	施設利用 (個人日帰り利用)	施設利用(個人練習・個人合宿利用)	施設利用(NT合宿)		通常	
	A	B	A	B	A	B	A	B	
トレーニングの種類	ホーム エクササイズ	屋外 トレーニング ジョギング・ウォーキング等	イースト射撃場個人利用 (B1のみ利用)		原則としてイースト棟のみ利用 (射撃場・宿泊・食事・トレーニング)		原則としてイースト棟のみ利用 (射撃場・宿泊・食事・トレーニング)		通常の トレーニング
移動手段			(限定された施設利用者) 射撃場管理者	(限定された施設利用者) 首都圏(東京・神奈川・埼玉・千葉)在住の 強化指定選手	強化指定選手		出来るだけ車・自転車・徒歩移動し、 首都圏外からの移動は混雑時間を避けて時差移動など工夫する		
TR			1名		2名		3名		4名
10m				選手4名	選手6名+コーチ1名		選手8名+コーチ2名		選手10名+コーチ3名
25m/50m				選手2名	選手3名+コーチ1名		選手5名+コーチ2名		選手6名+コーチ2名
練習量				練習時間 一人1コマ最大2時間	練習時間 一人1.5コマ最大3時間	練習時間 一人3コマ最大6時間	練習時間 一人3コマ最大6時間		
フィジカルトレーニング			各選手の身体的能力・心肺機能などコンディションに応じて練習メニューを作成し、練習量や時間など50%程度から実施していく。 (JISSトレーニングサポートを受ける際はメディカルチェックを受けHPSCの段階的プログラムを実施する)						
留意点			<ul style="list-style-type: none"> 過去2週間の体調確認 入館時の検温および健康確認 選手とスタッフは一定の身体的距離を保持する 						

入館者コンディションチェックシート

記入日：2020年 月 日

名前		年齢	
住所			
連絡先	メールアドレス： 電話番号(携帯)：		
現在のコンディション状態			
現在の体の調子	<input type="checkbox"/> 良い	<input type="checkbox"/> ふつう	<input type="checkbox"/> 悪い
現在、該当するものにチェックしてください	<input type="checkbox"/> せき <input type="checkbox"/> 熱 <input type="checkbox"/> 下痢	<input type="checkbox"/> たん <input type="checkbox"/> 頭痛 <input type="checkbox"/> 関節痛	<input type="checkbox"/> 動悸 <input type="checkbox"/> くしゃみ <input type="checkbox"/> 腹痛
		<input type="checkbox"/> のどの痛み <input type="checkbox"/> 胸痛 <input type="checkbox"/> 吐き気	<input type="checkbox"/> 鼻水 <input type="checkbox"/> 腹痛 <input type="checkbox"/> その他
			受付時の体温測定 度 分
	2週間前から今日までに次の事項はありましたか？ 該当するものにチェックしてください。		
	<input type="checkbox"/> 平熱を超える発熱（おおむね37度5分以上）		
	<input type="checkbox"/> せき・くしゃみ・頭痛・のどの痛みなど風邪の諸症状		
	<input type="checkbox"/> だるさ（倦怠（けんたい）感）、息苦しさ（呼吸困難）		
	<input type="checkbox"/> 嗅覚や味覚の異常		
	<input type="checkbox"/> 体が重く感じる、疲れやすい等		
	<input type="checkbox"/> 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触があった。		
	<input type="checkbox"/> 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる。		
	<input type="checkbox"/> 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、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触があった。		

このチェックシートは、保存期間1ヶ月です。
ご協力ありがとうございました。