

日本近代五種協会におけるスポーツ活動再開ガイドラインの各フェーズの考え方

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	Phase 1		Phase 2	Phase 3		Phase 4		Phase 5	
トレーニングの環境	個人トレーニング		施設個人利用	施設利用 (対物トレーニング)		施設利用 (対人トレーニング)		通常	
	A	B		A	B	A	B		
	ホーム エクササイズ	屋外 トレーニング	屋内/屋外 トレーニング施設 個人利用 (施設や機器の共有なし)	屋内/屋外 トレーニング施設 個人利用	屋内/屋外 トレーニング施設 チーム利用	ペアトレーニング (接触あり)	チームトレーニング (接触あり)	通常の トレーニング	
トレーニングの種類	種目	実 施 可 能 種 目							
	水 泳	×	×	△	○	○	○	○	
	フェンシング	×	×	△	○	○	○	○	
	馬 術	×	×	△	○	○	○	○	
	ランニング	×	△	○	○	○	○	○	
	射 撃	○	○	○	○	○	○	○	
その他	※筋トレ等	※筋トレ等	限定された施設利用者	(選手・スタッフは、一定の身体的距離を保持する)					
人 数	選手 1 名	選手 1 名	選手 1 名	選手 1 名 +スタッフ 1 名	選手 2 名～10 名程度 +スタッフ 1 名～	選手 2 名 +スタッフ 1 名	選手 3 名～10 名程度 +スタッフ 1 名～	フルメンバー	
チェック及び評価	セルフチェック (立ち上がりテスト、体組成等)		トレーニング再開のための 医学的評価	一定の身体的距離での個別評価 (反応、フィールドテスト等)		接触を伴う個別指導 (動作、筋力等)	チームトレーニング (接触あり) 単位の各種評価		
備 考	各所属でトレーニング場を確保しているNT選手は所属の判断とする。								

- 各フェーズは、原則2週間程度とし国内の感染状況を勘案した上で次のフェーズに移行する。
- 屋内トレーニングを行う場合は、換気を徹底し、アルコールスプレー等で用具・使用場所等の消毒を行う。
- 日常生活及びトレーニング実施状況を記録し、最低でも2週間の行動履歴を把握できるよう努める。
- 日々の体温測定を実施し、少しでも体調に異変を生じた場合はトレーニングに参加しない。
- 選手・コーチの感染や濃厚接触者となった場合、その所属又は同一にトレーニングしていた者はトレーニングを実施しない。
また、その後感染させるリスクが無いと判断され、トレーニングを再開する際はphase 1 から段階的に実施する。