

**新型コロナウイルス感染症(COVID-19)対策としての  
ボート競技のトレーニング再開のためのガイドライン**

公益社団法人日本ボート協会

## 目次

はじめに.....	3
1. 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)に関する概要.....	4
(1) ウイルス感染の特徴について.....	4
(2) COVID-19の病態、症状、診断、治療、予防について.....	4
2. 日本ボート協会による再開ガイドラインの考え方 .....	5
(1) 国際ボート競技連盟(FISA)によるトレーニング再開に関する指針の概要.....	6
(2) ボート競技に関連するトレーニング再開の段階(Phase)について.....	6
3. ボート競技のトレーニング再開に必要な予防措置とリスク管理について.....	7
(1) トレーニング再開時のリスク評価と予防措置 .....	7
(2) 体調不良のアスリートおよびスタッフが発生した際の対処とリスク管理.....	10
4. 参考資料.....	13

表1. WHO terminology of outbreaks WHOが提示するアウトブレイクの用語

表2. Risk attribution according to different regional scenarios of Sars-CoV-2 – Covid-19 (FISA)  
異なる地域シナリオに基づくリスク分類(FISA)

表3. トレーニング再開の段階(Phase)について(日本ボート協会)

はじめに

新型コロナウイルス感染症(以下、COVID-19)の感染拡大に伴う自粛生活・活動によりボート競技のアスリートもまたトレーニングの中止・縮小を余儀なくされていることと思われまます。今後も引き続き世界保健機構(WHO)および国内行政機関によって感染拡大阻止のための様々な対策が提示されることが予想されるため、その対策の詳細についてはアスリート各個人および所属団体の皆さまが熟知していただくことを推奨いたします。

一方で、2020年5月25日の政府対策本部において緊急事態宣言が解除され、スポーツ活動を含めた活動制限や行動自粛は、その程度に応じて段階的なプロセスを経て実施する必要があると思われまます。日本ボート協会では、現状で国内行政機関および独立行政法人日本スポーツ振興センターが提示したガイドラインを参照し、ボート競技に特化したトレーニング再開のためのガイドラインを作成しました。またボート競技固有のトレーニング活動に沿った内容とするために、2020年5月29日に公開された国際競技連盟(FISA)の指針を参照しています。

ボート競技のトレーニング再開のプロセスは望ましい限りですが、COVID-19の終息は極めてゆっくりと進むことが予想され、将来的に行政機関から発信される感染拡大阻止のための措置・対策を十分に考慮する必要があります。特に国内において、人口の密集する都心部とそうでない地域での感染状況には明らかな違いが存在します。したがって、本ガイドラインで提示する「トレーニング再開の段階(Phase)」については、あくまでも当該地域の状況に応じて個別に判断されるとともに、行政機関あるいは所属団体である学校、会社、クラブチームなどから通達される措置・ガイドラインもまた遵守していただく必要があります。また、本ガイドラインの作成にあたり FISA Sports Medicine Commission および日本ボート協会医科学委員会と情報共有して作業を進めましたが、国内・国際的に科学的エビデンスが乏しい事案が含まれるため、現時点での推奨事項であることを考慮して、施設の状況など実態に応じた実効ある対応を決定頂くことが重要です。感染状況の今後の推移により、適宜更新されるべき内容も含まれています。

## 1. 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)およびボート競技に関する概要

### (1) ウイルス感染の特徴について

COVID-19の原因はコロナウイルス属に分類されるウイルスです。このウイルスは60～220nmの大きさの粒子で、体の粘膜に取り込まれ増殖することで炎症作用を引き起こします。主な感染経路は目の粘膜、鼻の粘膜、のどの粘膜、のどよりもっと奥の気管や気管支の粘膜が挙げられ、ヒトからヒトへ感染する感染様式としては「飛沫感染」、「接触感染」があると考えられています。これに加えて、一部は「飛沫核感染(空気感染・エアロゾル感染)」の可能性もあるのではないかと考えられています。

コロナウイルス属には様々な種類が知られていますが、これまでに世界的流行を生じた重症急性呼吸器症候群(SARS)や中東呼吸器症候群(MERS)の原因ウイルスもコロナウイルスの一種です。COVID-19の原因ウイルスは、既知のコロナウイルスとは異なり、2019年に初めて発見されています。その後、世界的流行(pandemic)を引き起こし、日本では感染拡大措置として2020年4月7日に政府の感染症対策本部より緊急事態宣言が発出されました。

### (2) COVID-19の症状、予防に関する概要

COVID-19の症状は、発熱、咳、鼻汁、のどの痛みなどの感冒様症状のほか、強い倦怠感や息苦しさなどが挙げられます。また、味やにおいを感じなくなるといった症状が出ることもあるようです。一般にウイルスが肺炎の直接の原因となることはあまりないのですが、現時点ではCOVID-19は肺炎を引き起こすことが比較的多いようです。血栓症の合併症も知られています。

ウイルスは感染し症状がある人から容易に伝播していきます。COVID-19の場合は症状がないウイルス保有者(キャリアー)を介して感染することが知られています。したがって、一般的に以下の予防対策を厳重に実施することが必要です。

ウイルス拡散への曝露を防ぐための日常的・基本的な予防処置：

- ・ 石鹸と水で最低 30 秒の手洗いを頻回に行う。
- ・ 口、鼻あるいは眼に触れない。
- ・ 呼吸器衛生(咳エチケットなど)、マスクの着用。
- ・ 物理的距離、人と人との距離の確保。
- ・ 物理的距離が保てない、あるいは地域の医療資源の供給が追い付かないような大規模集会を避ける。

予防に関しては、ワクチン開発が現在進められていますが、実用化されるまでにはまだしばらくかかりそうです。手洗いは、たとえ流水だけであったとしても、ウイルスを流すことができるので有効ですし、石鹸を使った手洗いはコロナウイルスの膜を壊すことができるので更に有効です。手指消毒用アルコール(70%以上)も同様にウイルスの膜を壊すことによって感染力を失わせることができるため有効です。

## 2. 日本ボート協会による再開ガイドラインの考え方

### (1) 国際ボート競技連盟(FISA)によるトレーニング再開に関する指針の概要

FISAはCOVID-19の世界的流行に対し、WHOが提示するアウトブレイクの用語(表1)を参照し、2020年2月27日以降の感染拡大期(Spreading period)および3月25日以降の感染ピーク期(Peak period)におけるCOVID-19の予防対策として、FISA Sports Medicine Commission (SMC)の勧告・指針をウェブページで公開してきました(<http://www.worldrowing.com/>)。

2020年5月29日にFISAはこれまでのCOVID-19に関する勧告を更新し、トレーニング再開に関する指針を公開しています。この指針の内容はグローバルな視点からの勧告のため、必ずしも日本国内の諸事情に合致する内容ではありませんが、ボート競技での一般的なトレーニング、用具、練習環境、合宿などの事項について本ガイドラインと関係する有用な情報が含まれています。

FISAは表1のpost-peak period、postpandemic period を考慮し、トレーニング再開の指針を公表しています。しかし、1)COVID-19の世界的流行(pandemic)が継続し、地域・国ごとの異なるフェーズで進行していること、2)国ごとの視点では感染のリスクが高い地域があり、それに隣接する地域では流行が終息に向かう(post-pandemic)か通常の状態となる可能性があること、などの事情を重視しています。

したがって、FISAは各NFが自治体や公衆衛生局などの地域およびWHOなどの保健医療当局によって推進される勧告に従い、アスリートに対してCOVID-19への曝露を避ける方法を提示することを強く勧めています。このようなIFからのニーズに対処し、本NFガイドラインは日本国内の状況を考慮した内容となっています。

FISAが提示するCOVID-19の予防措置の概要を以下に引用します。

ボート競技のための一般的な安全対策(パンデミックのフェーズに関連した詳細は別途記載します)

- ・ ボート競技は屋外の非接触性スポーツであり、外気の流れや漕いでいるときも確保されるアスリート間の距離によって比較的安全なはずです。
- ・ シングルスカルは原則的に安全とみなされます。
- ・ クルーボートの場合、クルーメンバー間の距離は最低でも1.2mが確保されます。
- ・ クルーが集まってトレーニングする際には日誌を記録すべきです。「行動記録」によって感染発生時にはウイルス曝露の人々を追跡することが可能です。
- ・ ウイルスは新鮮な水中でも一時的に残存しますが、きれいな水を介しての感染は知られていません。FISAの水質ガイドラインを参照してください。
- ・ この勧告がレクリエーションレベルおよび競技レベルでのボート競技に当てはまることは明確です。
- ・ ボートを漕ぐ各々の選手が予防的手段を講じる必要があります。COVID-19はよく知られるように呼吸器の飛沫を介して伝播し、汚染された物の表面に数日にわたり残存します。
- ・ 手は定期的に石鹸と水で(30秒間)洗うか、水が使えない場合は消毒用アルコールを使って消毒してください。

- ・ アスリート、およびチームサポーターは、日々の体調チェック、行動の記録を残しておくことが推奨されます。

### 感染リスク、スポーツ、スポーツ再開

Post-peak および post-pandemic 期におけるトレーニング再開への対策:

- ・ グループでのトレーニングあるいは用具の共有を許容出来る程度に、地域社会での COVID-19 の感染率、すなわち感染の危険度が十分に下がっていますか？
- ・ アスリートおよびスタッフは衛生対策と然るべき措置について十分なトレーニングを受けていますか？
- ・ 適切な物資(手洗い用具、石鹸、消毒液、マスク)や衛生対策(施設、床、トイレなどの清掃)が確保されていますか？

### (2) 国際ボート競技連盟(FISA)によるトレーニング再開の段階(Phase)について

post-peak phase は長く、新たな第 2 波の発生の可能性や COVID-19 の感染リスクの地域差が存在することが予想されます。FISA はトレーニング再開の段階(Phase)については、その地域の事情に応じて保健医療当局が適宜修正し、適合させる必要があることを提言しています。地域ごとの感染状況と関連するリスクを 4 段階(High, Medium, Low, No)に分類したトレーニング再開の段階(Phase)となっています。この内容は、次に述べる日本国内のボート競技のトレーニング再開の段階(Phase)に反映されています。FISA の指針に含まれる Phase に関する区分を原文のまま添付します(表2)。

### (3)ボート競技に関連するトレーニング再開の段階(Phase)について(表3)

本ガイドラインでは日本国内、各地域の感染拡大状況を考慮した再開するボート競技のトレーニングの段階(Phase)について定義しました。この段階(Phase)の分けについては、これまでに公益財団法人日本スポーツ協会、独立行政法人日本スポーツ振興センターなどが提示している区分けに準拠し、ボート競技固有の要因を加えています。したがって、COVID-19の感染拡大状況に伴う警戒レベル(Alert Level)とトレーニングの段階(Phase)を区別し、Alert Level は3段階とし、

A: 緊急事態宣言(特定地域指定)が出されている時期

B: 警戒が必要な時期

C: 新しい生活様式を踏まえた通常状態

これに沿って、トレーニングのPhaseを以下の5段階としました(表3)。

Phase1: ホームエクササイズや屋外のジョギング等、個人トレーニングの時期

Phase2: 屋内外のトレーニング施設を利用した、単独でのトレーニングで、共用の設備や機器を使わない時期

Phase3: 共用の施設や設備などを使用したトレーニングで、選手同士の接触は開始しない時期

Phase4: 選手同士の接触を伴うトレーニングを実施し始める時期

Phase5: 通常のトレーニング時期

ただし、Phase3と4では、A、Bに示した通り、トレーニングに参加する人数は、少しずつ増やしてください。

#### \* 各施設利用の考え方

専有施設と共有施設で考慮すべき項目として、各施設が持つ特性を考慮したトレーニングの段階(Phase)を区別する必要があります。前述の各Phaseの考え方(表3)のように各Phaseにおけるトレーニング環境について、感染拡大防止に視点を置いた設定が必要です。Phaseの初期は身体的空間を必ず確保し、スタッフの数も最小限にします。器具の利用、共有も制限します。次のPhaseへ移るには、原則として2週間程度の段階を踏むことが望ましいと思われます。

各Phaseの見極めは地域の特性、感染拡大状況を考慮し、保健所や行政機関、所属団体、学校などのガイドラインを併せて遵守してください。

### 3. ポート競技のトレーニング再開に必要な予防措置とリスク管理について

#### (1) トレーニング再開時のリスク評価と予防措置

##### (ア) すべての環境で常にリスクを最小限に抑えましょう

a. アスリートやサポートスタッフが病気の症状を示すかCOVID-19陽性の人に接触した場合、トレーニングに参加してはいけません。自宅か収容施設で自己隔離し、かかりつけの医師に電話で指示を仰いでください。これは同居する家族や同伴者も同様です。このような状況の場合、トレーニンググループまたは所属団体等へ直ちに連絡してください。病気中のアスリートは、一般的な設備やトレーニングルームを使用できません。

自宅待機・療養に関する詳細は厚生労働省から発信された文書(「新型コロナウイルス感染症患者が自宅療養を行う場合の患者へのフォローアップ及び自宅療養時の感染管理対策について」令和2年4月2日)などを参照してください(参考資料)。

b. 病気の症状がある場合、トレーニングは行えません。

c. COVID-19の典型的な症状は、発熱、空咳、においや味覚の障害、結膜炎、軽度の下痢、疲労感または息切れです。

d. 日々のチェックシートなどを活用して定期的な体温と行動の自己管理をしてください。

e. 屋内でトレーニングを行う場合には徹底して換気を行います。使用後のトレーニング機器は、消毒剤(0.05%次亜塩素酸ナトリウム、70%以上のアルコール)を用いて消毒します。選手、スタッフが触れた共用部分は、使用後その都度消毒が基本となります。

f. 練習を再開するにあたっては、毎日以下の事項を記録し各自保管するようにします。感染を直接的に予防するものではありませんが、これによって万一感染が発生した場合に感染経路の追跡を容易にし、感染拡大の防止に極めて有効です。

・訪問場所、経路、時間帯、濃厚接触者の氏名(把握可能な場合)など

##### (イ) ソーシャルディスタンスの規則を守りましょう

a. 屋外で一人で練習するときは感染の危険性は高くありません。一方トレーニングパートナーとの距離や、接する時間の長さによってリスクが増加する可能性があります。したがって艇庫の敷地内で調整や練習をする場合、特に機器の整備や艇の発着時はトレーニングPhase

(表3)に従って距離を保つことが重要です。

b. 口と鼻を覆うマスクを着用してください。特に距離を保つことができない場合(艇庫の調整場所または棧橋)、マスクはウイルスの他人への伝染リスクを減少させます。一般のマスクは素材に応じて飛沫を10~95%減少させる効果があり(高密度の綿が最適とされています)、サージカルマスクは85~97%減少させます。ゴーグルやサングラス等による目の保護も感染を防ぐために重要です。マスクの取り扱い方法に関して適切なトレーニングを実施してください。

c. 艇庫と棧橋では危険性が高まるため、漕手は常にマスクを着用する必要があります。乗艇中は適切に保管してください。

#### (ウ) 感染ピーク後におけるトレーニンググループ人数の縮小

a. シングルスカルでの水上トレーニングは可能です。

b. すべてのメンバーが一つの宿泊施設に滞在しているか、一緒に隔離されている場合、(すなわち、外部の人との接触が最小限の場合)、クルーでのトレーニングが可能です。

c. 現地の規制で許可されており、リスクが低い場合は、クルーボートでのトレーニングも可能です(表3)。クルーボートの人数と感染拡大に関する科学的エビデンスは現状では存在しませんが、地域の感染拡大状況を考慮した上でダブルスカル、フォア、エイトのように段階的に人数を増やすことを推奨します。

d. トレーニングルームでのグループの人数は5人とコーチ1名を基本とします。

e. トレーニンググループのメンバーを変更してはいけません。

f. グループメンバー間の距離や構成に関して法的規制があるならば、ボート内でシートを空ける方法があります。接触の範囲に関する公的な規制は、クルー/トレーニンググループの構成の決定に最も重要です。

g. コックスは、口と鼻を覆うマスクを着用する必要があります。

h. オールのハンドルは、トレーニング後に清掃して消毒する必要があります。保健当局によって承認された消毒剤・洗浄剤が推奨されます。

#### (エ) 艇庫の使用

a. ローイングクラブと全国のトレーニングセンターの再開は、保健所、行政機関の決定を遵守し各所属団体が判断してください。

b. 日本ボート協会医科学委員会は、Phase1に応じて、艇庫施設、特に更衣室、シャワー、トレーニング施設の使用を厳密に制限することを推奨します。可能であれば、漕手は艇庫ではなく自宅で着替えてシャワーを浴びるべきです。保健所、行政機関によってリスクが低いと評価された時に、ボートハウスの再開が検討されるべきです。

c. 各室を定期的に換気する必要があります。

d. すべての施設は毎日、清掃と衛生状態の維持が必要です。洗面所、便器(表面と接触部)、ドアの取手は頻繁に消毒する必要があります。ハンドドライヤーは使用しないでください。共用のタオル等は使用せず1枚ずつのペーパータオルを使用してください。洗浄する前に便器の蓋を閉じてください。



e. 合宿所・宿泊施設を利用する場合は、施設管理者に利用方法について確認してください。寝具の間隔が1m以上確保できない場合は、顔と顔の間に隔壁等を設けることを推奨します。

全国旅館ホテル生活衛生同業組合連合会、日本旅館協会、全日本シティホテル連盟が作成したガイドライン「宿泊施設における新型コロナウイルス対応ガイドライン(第1版)」などがありますので参照してください(参考資料)。

#### (オ) エクササイズ・ウェイトトレーニングルームでの注意

a. 練習場やジムに行くためには、厳しい清潔、衛生管理が必要です。インドアトレーニングが許可されている部屋を使用するためには、他者との距離を置いて一人当たり5平方メートル以上の空間を維持することが推奨されます。この内容は、(表3)にあるようにリスクが低くPhaseが上がれば緩和されます。

b. エルゴメーター運動は、窓を開けて実施されるべきであり、エルゴメーター間は1.5m以上の間隔を設けてください。(表3)にあるように中等度(Phase 3)であれば十分な換気を行った上で実施してください。

c. 部屋を最初に使用する際には、ドアノブ、手すりなど高頻度接触部、床を新型コロナウイルスに対応した消毒液で清拭してください。少なくとも週1回の清拭が必要ですが、毎日の清拭が推奨されます。

d. エルゴメーター、ダンベル等、すべての器具で接触部位や表面を使用前後で新型コロナウイルスに対応した消毒液を使用して清拭する必要があります。

e. エルゴメーター運動時以外はマスクを装着すべきです。トレーニング前後で手洗いは必須です。

f. 日本フィットネス産業協会(FIA)が作成したガイドライン「FIA フィットネス関連施設における新型コロナウイルス感染拡大対応ガイドライン」等を参照してください(参考資料)。

#### (カ) 競技会等の開催については今後以下を参考に検討し、後日連絡します。

a. ボート競技会でのリスクは、参加人数に関連し、無症候性キャリア等の存在によって感染伝播の可能性もあります。したがってソーシャルディスタンス、衛生管理に注意を払う必要があります。

b. 開催地域での保健機関のパンデミック規制対策に従ってください。

c. WHO Risk assessment toolは、リスク評価、感染拡大軽減、地域保健機関との関係強化に役立ちます。

関連サイト:<https://www.who.int/publications-detail/key-planning-recommendations-for-mass-gatherings-in-the-context-of-the-current-covid-19-outbreak>

d. 新型コロナウイルス関連情報特設サイトCovid-19 Resources for NOCs and IFsでは 各オリンピック委員会、競技連盟によるイベント運営を主に目的とした新型コロナ関連トピックスを扱っています。

関連サイト:<https://www.olympic.org/athlete365/covid-19-resources/>

e. リスク軽減後、最初は小規模の地域競技会を開催することで状況を把握し調整する必要

があります。

f. 具体的なリスク評価・管理のために、大会主催者はCOVID-19対策チームを設置する必要があります。

#### (カ) 予防措置

a. 航空機での移動が必要な際は、マスクとゴーグルやサングラス等の目の保護具を使うべきですが、感染対策として完全な防御をする必要はありません。航空機の中では座席のトレイの除菌をすることを推奨します。個人的な手指の消毒剤や除菌剤を常に持ち運んでおくといいでしょう。

b. 十分な野菜や果物でビタミンが豊富な食事を摂取することは免疫機能を改善することで感染を防ぎ、症状を改善することにつながります。アスリートは十分に水分をとることで粘膜の乾燥を防ぐ必要があります。寒冷な気候下では粘膜の免疫機能が特に障害されるので、喉や気管などの気道を可能な限り暖かく保つようにしましょう。

c. 食事はビュッフェスタイルで提供することは控えるべきです。食事の前後には石鹸で手洗いを行いましょう。

#### (キ) 衛生計画の立案

a. 各クラブは衛生計画を立案し準拠すべき対策書を作成すべきです。これはリスク評価に従って全メンバーが活動する状態まで含んで立案すべきです。多人数が集まるイベントについては衛生計画が必要であり、WHOやFISAのガイドラインを考慮すべきです。またそれぞれの地域における自治体などの規制にも従うべきです。

### (2) 体調不良のアスリートおよびスタッフが発生した際の対処とリスク管理

COVID-19に感染している、または気分が悪い人のための基本的なルール：

・典型的な症状は、発熱、乾いた咳、においや味覚の障害、目の炎症-特に結膜炎、軽度の下痢ですが、疲労感や息切れも感じることがあります。

・自宅で自己隔離を行い、医師と連絡を取る必要があります。

・グループでのスポーツ練習は避けてください。

・最低 2 メートルの距離を保ち、パートナー、家族や他の人に近づかないでください。

・1人で食事をして、他の人とは別のトイレを使用してください。

※トイレが1つしかない場合は、大便の都度に便器の次亜塩素酸 Na 消毒を行うことを推奨します。

・定期的に石鹸で手を洗ってください。

・医師などに電話で連絡します。

・医師の許可を得た場合にのみ、通常のルーチンに戻ることができます。

※COVID-19 感染症を疑った場合、24 から 48 時間の自己隔離、経過観察が必要になります。COVID-19 感染症を強く疑う場合は、医師の判断で PCR 検査の対象となります。

#### (ア) アスリートおよびスタッフが体調不良を訴えた場合

a. 上記の典型的な症状が見られる場合、アスリートとチームサポーターはトレーニングを中

断して、チームドクターまたはかかりつけの医師に連絡し、指示に従ってください。チームメンバーやその他の最近の接触者に通知する必要があります。

b. そのようなアスリートとチームサポーターはチームの他のメンバーから離され、自己隔離し、特に慎重に手を消毒する必要があります。急性症状がある間はマスクを着用し、マスクが正しく使用されていることを確認する必要があります。

c. 感染の兆候が消失した後も隔離は少なくとも2~3日継続する必要があります、それは主治医が決定する必要があります。隔離中のアスリートが別のトイレを使用することは、接触した表面に残りやすいウイルスの伝染を断ち切るために賢明な手段です。

(イ) 症状がある場合、どうすればCOVID-19の可能性を除外できますか？

a. ほとんどの風邪や上気道感染症では発熱は少ないですが、COVID-19やインフルエンザではより一般的です。

b. 感染が広まっている地域(コミュニティ感染)では、COVID-19による感染の可能性が非常に高くなります。通常、同居家族以外の接触には注意が必要です。

c. COVID-19の多くは軽い症状(多くは症状が非常に少ないか全く無い)ですが、さらに深刻な合併症が発生する可能性があります。特に高齢者や免疫不全を伴う人で重症化しやすいとされています。感染の兆候が消失した後も隔離は少なくとも2~3日継続する必要があります、それは主治医が決定する必要があります。隔離中のアスリートが別のトイレを使用することは、接触部の表面に残りやすいウイルスの伝染を断ち切るために賢明な手段です。

d. COVID-19は急性呼吸器感染症の原因のひとつと考えるべきであり、医師による評価を受けるべきです。

e. 潜伏期間は14日間のようです。その間、感染の臨床的兆候がなくても、感染者はウイルスを他人に感染させる可能性があります。この無症候性の期間中、ウイルスはPCR(鼻腔スワブ)または血清学的(血液)テストでも検出されない場合があります。

(ウ) COVID-19感染後のスポーツ復帰

(注: COVID-19後のスポーツへの復帰に関するすべての推奨事項は専門家の合意であり、利用可能な対照研究はありません)

a. 感染者または感染地域に旅行した誰かと接触したアスリートおよびチームサポーターに病気の症状が出現した場合は、COVID-19検査を実施できる保健所等に医療相談を求める必要があります(地域の保健所、行政機関の指示にしたがってください。)

b. アスリートのための活動再開プランは以下の文献に書かれています。

Nieß et al.: Dtsch Z Sportmed. 2020; 71: doi:10.5960/dzsm.2020.437 (参考資料)

c. 症状のあるすべてのアスリートは、トレーニングを再開する前に、スポーツドクターに診てもらする必要があります。

※日本ではスポーツドクターに相談できる環境がない場合、少なくともかかりつけ医に相談して下さい。

d. 感染徴候や症状がない場合でも、COVID-19陽性のアスリートは14日間の自己隔離が必要になることが一般的です。さらなる検査と隔離については、地域の保健当局またはWHOの

推奨に従うことが重要です。自己隔離後、最初の2週間は軽い活動を行った後に、トレーニングに復帰することを検討してください。

※日本では2種感染症に指定されているため、PCR陽性の場合は届出、原則入院隔離となります。

e. 何らかの症状がありCOVID-19テスト陽性のアスリートは、肺炎が確認されていない場合でも医師の診察を受ける必要があります。2週間から4週間は激しいトレーニングを行わないでください。徐々にトレーニングに戻ることを検討してください。

f. 肺炎を伴いCOVID-19テスト陽性であったアスリートは、動脈血酸素飽和度を測定した運動負荷テストを実施する必要があります。推奨に応じてさらに検査を行う必要があります。少なくとも4週間はスポーツを行わないでください。その後、医師の監督下で徐々にトレーニングに戻ることを検討してください。

g. 肺病変の有無にかかわらず、心筋炎が疑われるか確定診断されたCOVID-19陽性のアスリートでは、心臓の精密検査を受ける必要があります。心筋炎の証拠がない場合は、スポーツへの復帰が許可される場合があります。心筋炎と診断された場合は、少なくとも3か月間はスポーツを行わず、循環器専門医の監督下で再評価した後、徐々にトレーニングを再開します。

#### (エ) 予防接種の役割はありますか？

a. 現在のところ、COVID-19に有効な予防接種はありません。

b. 日本ボート協会医科学委員会は、アスリートとそのチームサポーターのために、ウイルス性インフルエンザに対する毎年4価インフルエンザワクチン接種を引き続き推奨します。ただし、COVID-19はインフルエンザ株ではないため、このワクチンでは予防できません。インフルエンザ予防接種は、11月に北半球で、6月に南半球で最も効果的であり、WHOによって毎年更新されています。

#### (オ) 情報はどこにありますか？

FISAとIOCは、入手可能なすべての情報を定期的に評価しています。

以下のWebページでは、最新の国際情報を入手できます。(IOC, WHO, CDC)

<https://www.olympic.org/athlete365/covid-19-resources/>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.who.int/publications-detail/key-planning-recommendations-for-mass-gatherings-in-the-context-of-the-current-covid-19-outbreak>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/parks-rec/aquatic-venues.html>

<https://www.who.int/publications-detail/water-sanitation-hygiene-and-waste-management-for-covid-19>

“Return to Sport after Covid” Nieß et al.: Dtsch Z Sportmed. 2020; 71: 2020.437

<https://www.germanjournalsportsmedicine.com/archiv/archive-2020/issue-5/position-stand-return-to-sport-in-the-current-coronavirus-pandemic-sars-cov-2-covid-19/>

University of Leipzig repository of COVID research

<http://plus.sponet.de/topic/3781>

Updates in treatment (The Internet Book of Critical Care (IBCC))

<https://emcrit.org/ibcc/covid19/>

#### 4. 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(国際競技力強化版)」(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)

<https://www.jpnспорт.go.jp/hpsc/Portals/0/katudousaikaiguide.pdf>

- ・「新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について」(スポーツ庁)

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop05/jsa\\_00010.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html)

- ・“Return to Training Advice for post-peak and post-pandemic periods (Final at 29 May 2020)”  
FISA Sports Medicine Commission

<http://www.worldrowing.com/>

- ・“Health situation currently being caused by the spread of the Coronavirus (Sars-CoV-2 – Covid-19)” FISA Sports Medicine Commission

<http://www.worldrowing.com/>

- ・「新型コロナウイルス感染症患者が自宅療養を行う場合の患者へのフォローアップ及び自宅療養時の感染管理対策について」厚生労働省、令和2年4月2日

<https://www.mhlw.go.jp/content/000618528.pdf>

- ・「宿泊施設における新型コロナウイルス対応ガイドライン(第1版)」(全国旅館ホテル生活衛生同業組合連合会、日本旅館協会、全日本シティホテル連盟)

<https://www.jcha.or.jp/admin/app/webroot/files/upload/5ebcf16e-87c8-4ebe-9df2-4916963c4eee.pdf>

- ・「FIA フィットネス関連施設における新型コロナウイルス感染拡大対応ガイドライン」(日本フィットネス産業協会)

<https://www.tokyu-sports.com/var/rev0/0196/5638/fia20200527.pdf>

※第1版 2020年6月3日 医科学委員会 監修