

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
(HPSC 版) 要旨

長崎県バスケットボール協会
医科学委員長 宮本俊之

上記ガイドラインを長崎県下における現状を踏まえ、県協会の推奨をまとめました。長崎県の緊急事態宣言は解除されましたが、1ヶ月以上本格的な練習からプレーヤーは遠ざかっており、現時点でのトレーニング Phase は Phase2(単独でのトレーニング実施)となります。活動再開し Phase 2 から 4 までを 4-6 週程度で進むことが推奨されていますが、現状は Phase4 (選手同士の接触を伴うトレーニング実施) にいきなり戻っているチームが大半と考えています。その問題点として様々な可能性が挙げられます。

- 1) 体重増加・筋力の低下
 - ✓ 体脂肪の増加、体重増加なくとも筋量が減少し体脂肪増加が隠れている
 - ✓ 競技をすることで維持されていた筋力・反応速度が低下
- 2) 柔軟性・可動性の低下
 - ✓ 外出自粛により運動内容が制限され、必要な柔軟性、可動性が低下
- 3) 心肺機能の低下
 - ✓ 激しいトレーニングをしていないため体力の低下
- 4) メンタル面の変化
 - ✓ 練習再開を待ち望んでいて高いモチベーションで空回りする選手、目標の喪失からモチベーションが上がらない選手まで様々なメンタル状態
- 5) 気温の上昇
 - ✓ 5月から気温が上昇し、練習再開直後は熱中症などのリスク増大

これらの理由によりトレーニング再開後2週間程度で対外試合をするということはケガのリスク増やします。選手全員がこのようなリスクに曝されていることを考慮し、県協会より具体的タイムスケジュールとして段階的に運動強度を上げることを推奨します。

5月末まで	対人有りだが、ハーフコートでの練習
6月初旬から	自チームのみで、対人ありのオールコートでの練習
6月中旬から	自チーム内でのゲーム
6月下旬から	対外試合

加えて、体調不良者（発熱、疲労感等）を認めた場合にはトレーニングに参加させないようお願いいたします。チームの指導者はこれらを考慮したスケジュール調整をお願いいたします。