

味の素ナショナルトレーニングセンター陸上トレーニング場の段階的な利用制限の解除について（緊急事態宣言解除後）

2020年6月26日

新型コロナウイルス（COVID-19）感染・拡大を防ぎ、利用者がより感染リスクを抑えた中で、安全に味の素ナショナルトレーニングセンター（NTC）陸上トレーニング場を利用するために、下記のような段階的な利用制限を設け徹底管理を行う。

段階	東京都 ロードマップ	利用対象者	他競技団体の 利用	施設利用人数	体調確認	移動	宿泊 (サクラダイニングのみの利用を含む)	ウエイトルーム利用 (陸上トレーニング場内)	研修室利用 (陸上トレーニング場内)	トレーナールーム利用 (陸上トレーニング場内)	更衣室利用 (陸上トレーニング場内)
利用対象者を強化競技者と強化対象競技者に制限し、使用時間・人数の制限も行うことで、ごく少数での活動が感染リスクが低い中でできる範囲での施設利用と、徹底したソーシャルディスタンスが確実に保てる範囲での活動ができる。											
第1段階 5/28~	最低でも ステップ1 に移行済	①強化競技者 ②強化対象競技者	原則不可	09:00~12:00 最大20名 まで 13:00~16:00 最大20名 まで	JOC所定の体温記録用紙提出 (利用前2週間分) 2週間以内に問題がある場合 利用を認めない	公共交通機関の 利用を禁止	強化競技者・強化対象競技者のみ宿泊可 ※選手同士の部屋の移動は禁止 ※日帰り利用の選手のサクラダイニング 及び勝湯の利用禁止 ※6月5日以降受け入れ開始予定	最大3名 まで 個人で使用する用具は他人と共有しない 換気扇を稼働させ、窓を開けて換気を十分に 行う。 器具を室外で使ってもよいが、東中に確 認をとり移動させること。	利用不可 荷物以外のベンチに2m以上あけて置く ドリンクはベンチにて保管	利用不可 治療器や必要品の取り出しについては 東中に報告し取り出す	利用不可

※基本的には東京都のロードマップに従うが、段階の移行には最低2週間の期限を設けるものとする。

新型コロナウイルス（COVID-19）の沈静されるまでの期間、専任コーチングディレクターにおけるトレーニング、スケジュールの管理ができる利用人数で、感染リスクを抑え安全に活動ができる範囲での施設利用ができる。											
第2段階 6/11~	最低でも ステップ2 に移行済	①強化競技者 ②強化対象競技者 ③JOC強化指定選手 + (利用対象者1名に対し) コーチ 又は トレーナー1名のみ	原則不可 ※早朝や夜間の利用を除く	09:00~12:00 最大40名 まで 13:00~16:00 最大40名 まで	各自体温記録を管理 ※提出を求められた場合は提出義務があるため、 日々の検温・記録は実施しておくこと。	公共交通機関の 利用を極力控える 利用時は混雑する 時間帯を避ける	強化競技者・強化対象競技者 JOC強化指定選手 ※選手同士の部屋の移動は禁止 + (利用対象者1名に対し) コーチ 又は トレーナー1名 ※関東圏外からの利用は6月19日まで禁止	最大5名 まで 個人で使用する用具は他人と共有しない。 器具を室外で使ってもよいが、東中に確 認をとり移動させること。	原則利用不可 荷物は外のベンチに2m以上あけて置く ドリンク・補食の取り出しのみ入室可	原則利用不可 ※トレーナーによるケアは屋外利用	原則利用不可 (利用の際は窓を開放し、 換気の徹底を行ったうえで 一度に3名まで)

新型コロナウイルス（COVID-19）が鎮静化し、利用者が新たな活動モードと感染防止を最大限意識しながら、健康・安全に活動ができる。											
第3段階 6/27~	最低でも ステップ3 に移行済	強化競技者・強化対象競技者 JOC強化指定選手 + (利用対象者1名に対し) コーチ、トレーナー + 練習パートナー3名まで その他(県単位での合宿)	原則不可 ※利用予約人数と 他競技団体の希望人数 から判断	09:00~17:00 人数制限なし	各自体温記録を管理 ※提出を求められた場合は提出義務があるため、 日々の検温・記録は実施しておくこと。	公共交通機関の 利用をする場合は 十分注意する	通常の利用ルールを適用	他人との距離を保てる人数での利用 個人で使用する器具は他人と共有しない	十分な換気状態での利用 長時間滞在を避ける 一度に15人以上の空間を作らない	1組(最大2名)利用のみ	利用はなるべく避け、 少人数での利用 (利用の際は窓を開放し、 換気の徹底を行う)

申し込みについて

- ①上記利用対象者を希望するものは、利用希望日3日前の18時までに申請。(提出先: ntc@jaaf.or.jp)
※申し込み締め切りまでに利用可能人数上限を超えた場合は、上記利用対象者の丸数字の優先順位上位者を優先する。
↓
②利用希望日の2日前までに、NTC担当専任コーチ（東中）から申請者に利用可否の連絡

陸上トレーニング場利用後・日常生活時の対応事項

- ・NTC利用後2週間以内に発熱など体調不良になった場合は、直ちにNTC専任コーチングディレクター東中に報告する。
- ・NTCでの活動の様子をSNSなどでの発信を禁止する。
- ・厚生労働省が発表する新型コロナウイルス感染症に関する情報を、日常から確認すること。
- ・厚生労働省が発表した「新しい生活様式」を意識した行動を心がけること。

NTCへの移動の際の留意点

- ・滞在先出発前の検温の実施。
(37.0度以上の場合入館不可の目安とするが、平素の体温も考慮する。※平素を超える発熱の場合は利用不可とする)
- ・滞在先からNTCまでの移動中は、必ずマスクを着用すること。
- ・ソーシャルディスタンスを保ち、混雑時の移動を極力避けること。

陸上トレーニング場管理者の対応事項

- ・政府や、東京都が定める緩和措置のステップ、NTC本体の施設利用に関する措置に準じて、陸上トレーニング場の利用制限の段階を変更する。
- ・利用制限の段階については本連盟HPにて公表する。
- ・手洗い、消毒等の感染防止に関するインフォメーションの掲示を徹底する。
- ・アルコール消毒液を準備複数箇所に配置する。(トレーニング場入口、ウエイト場、メインストリート部分、製氷機横)
- ※利用者は使用後各自で消毒を行う。午前と午後の間、午後の使用時間終了後は専任コーチングディレクターが実施する。
- ・予備としてマスクを準備する(原則利用者個人の利用分は、利用者自身に準備させる)
- ・トイレ内の温風乾燥機は使用不可とし、ペーパータオルを設置する。
- ・諸室利用時の換気を徹底する。(最低でも1時間に5-10分程度)
- ・ドアノブへの接触を避けるために、ドアストッパーなどを使用する。

陸上トレーニング場入館時の必須対応事項

- ・検温は、朝・夜の2度行うこと。
- ・入館時に検温の実施(37.0度以上の場合入館不可の目安とするが、平素の体温も考慮する。※平素を超える発熱の場合は利用不可とする)
- ・トレーニング場入口での手指のアルコール消毒をすること。

陸上トレーニング場利用中の留意点

- ・運動を行っていない時は、必ず各自で準備したマスクを着用すること。
- ・トレーニング中の、不要な私語は慎むこと。
- ・大きな声を出すことは避けること。
- ・飲み物、タオル等の他人との共有禁止。※ドリンクの冷却についても個人が準備・管理を行うようにする。
- ・集団での練習を避け、他人との距離を保つこと。
- ・頻りに手洗い・手指のアルコール消毒を行うこと。
- ・ウエイト器具の利用後は、都度アルコール消毒を必ず行うこと。
- ・運動中に、唾や痰を吐くことは極力行わないこと。
- ・トイレ内の温風乾燥機は使用不可とする。しっかりと泡立って手洗いをを行い、マイタオル又はトイレ内にあるペーパータオルを使用すること。
- ・汗を拭いたウェットティッシュ・タオルは自宅まで持ち帰ること。
- ・ゴミについては、ビニール袋に入れて各自が持ち帰るようにする。(ビニール袋については、NTCで準備)
- ・取材については、日本代表の公開練習等に対しては、NTCのルールに従う。
- ・個別取材で陸上トレーニング場を使用することは第3段階まで不可とする。
- ・その他、ここに記載されていない事項についても専任コーチングディレクターの指示のもと安全に使用すること。