

W I T H コロナ時代における（公財）新潟県スキー連盟競技本部のガイドライン（SAJのガイドラインに準じて）

Alert Level	A：緊急事態宣言 （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	
	公衆衛生公的機関（政府、厚労省、各自治体）による外出禁止要請		外出禁止要請解除、集団活動自粛 ※都道府県をまたいだ移動を控える	少人数での活動許可（10人未満）	集団活動に人数制限解除（10人以上～）	COVID-19のワクチンや治療薬が広く使用可能
Phase	Phase1	Phase2	Phase3	Phase4	Phase5	
	個人トレーニング 公的トレーニング施設閉鎖	個人トレーニング 公的トレーニング施設閉鎖（限定された利用者への解除） 屋外施設個人利用	グループトレーニング（10人未満） 公的トレーニング施設閉鎖の一部解除（小規模での利用） 施設個人・少人数利用	グループトレーニング（10人以上～） 公的トレーニング施設閉鎖の解除 施設多人数利用可	通常	
共通	トレーニング方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>自宅での個人トレーニング</li> <li>各自のトレーニング機器使用</li> <li>屋外ではソーシャルディスタンス保持（例：ジョギングなど）</li> <li>指導は遠隔的に</li> <li>感染予防処置、消毒の徹底</li> <li>不要不急の外出回避</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自宅での個人トレーニング</li> <li>各自のトレーニング機器使用</li> <li>屋外ではソーシャルディスタンス保持（例：ジョギング、利用可能な屋外施設利用時など）</li> <li>指導は遠隔的に</li> <li>感染予防処置、消毒の徹底</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>参加者の変更、入れ替えを最小限に（同じ人たちでトレーニング）</li> <li>各自健康状態や症状を毎日記録（症状が出たら参加しない）</li> <li>トレーニング開始前の健康状態チェック</li> <li>マスクの着用</li> <li>ソーシャルディスタンス保持</li> <li>自分のトレーニング機器、用具使用</li> <li>タオルや飲用手巾などは共用しない</li> <li>感染予防処置、消毒の徹底</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>参加者の変更、入れ替えを最小限に（同じ人たちでトレーニング）</li> <li>各自健康状態や症状を毎日記録（症状が出たら参加しない）</li> <li>トレーニング開始前の健康状態チェック</li> <li>マスクの着用</li> <li>接触を伴うトレーニングの再開可能</li> <li>トレーニング機器の共有可能、使用のごとに消毒</li> <li>タオルや飲用手巾などは共用しない</li> <li>感染予防処置、消毒の徹底</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>選手やコーチにワクチン接種を取り入れる</li> <li>症状のチェック、感染予防教育や処置、消毒は継続</li> </ul>
	トレーニング環境	自宅環境	自宅及び近隣屋外環境など 居住都道府県内の利用可能施設などの個人利用 （移動は各自治体の指示に従う）	公衆衛生公的機関が開館を認める一部施設など 競技別強化拠点の個人練習利用	公衆衛生公的機関が開館を認める各施設など 競技別強化拠点のチーム合宿利用	通常
	指導方法	リモート指導（通信機器の活用）	リモート指導（通信機器の活用）	巡回指導（スタッフがアウト選手への指導） 一定の身体的距離を保持 ※対応の基準をクリアし感染予防の万全な処置、注意徹底の上	集合合宿可能 接触を伴う指導 ※対応の基準をクリアし感染予防の万全な処置、注意徹底の上	通常 ※体調管理、感染予防処置の継続など、新しい行動様式徹底の上
	<p>●基本的に、行動は公衆衛生公的機関（政府、厚労省、各自治体）の通告に沿うこと。（例：緊急事態宣言や特定警戒地域指定の際の行動がPhase1となる）</p> <p>●トレーニングやその考え方における注意：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>一つのPhaseは2週間程度実施し、感染のリスクがないと判断された場合のみ次のPhaseに進むことが望ましい。</li> <li>感染した選手や濃厚接触者となった場合はすべてのトレーニングを直ちに休止すること。その後、感染リスクがないと判断され再開時はPhase1から開始する。</li> <li>同じグループ内で体調不良者が出た場合は直ちにトレーニングを休止し、医師の判断仰ぐこと。</li> </ul> <p>※1：感染の可能性がゼロに近いと考えられる状態：体温 37.0℃未満継続2週間、かつ倦怠感、喉嚨咽頭痛など体調異常なし、もしくは PCR 検査陰性。</p> <p>◎各Phaseは基本的なトレーニング内容や感染対策を示した。具体的なトレーニング内容などは各種目の特徴に合わせて追加策定される。</p>					

6月18日（現時点）において、新潟県スキー連盟としての見解は【フェイズ4】として捉えている。

- 7月10日から県内での合宿可能…宿舎での感染症対策の実態を事前に把握し、1部屋当たりの宿泊人数をできるだけ少数に願います。
  - 8月1日から必要に応じて県外合宿可能…宿舎での感染症対策の実態を事前に把握し、1部屋当たりの宿泊人数をできるだけ少数に願います。
- ※移動に関してもできる限り、チーム単体での移動を心掛ける事。
- 海外遠征、海外大会参加に関して、現時点では保留とする。