

段階1(練習の開始段階)

条件	県内感染者が出た場合コロナ対策委員会の承認が必要
柔道練習内容	相手と組まない練習 受身・ストレッチ筋力トレーニング・体幹トレーニング等
人数制限	身体間距離確保(1名/8㎡、畳4枚程度を目安)
指導者人数	児童5名に1名程度
マスクの着用	マスクは練習中は外すこと外したマスクはジップロック等に入れ密閉する
練習環境	施設は外気を取り込むよう換気する。水分補充は10分から15分に補充する
練習時間	1時間以内
段階の期間	2～3週間 段階を上げる場合は十分配慮すること

段階2(相手と組む練習の開始段階)

条件	県内感染者が出た場合コロナ対策委員会の承認が必要
柔道練習内容	段階1の内容に加えて、軽めの打ち込み(立技)
人数制限	身体間距離確保(2名/16㎡、畳8枚程度を目安)
マスクの着用	マスクは練習中は外すこと外したマスクはジップロック等に入れ密閉する
練習環境	施設は外気を取り込むよう換気する。水分補充は10分から15分に補充する
練習時間	1時間以内(組まない練習30分・組む練習30分)
段階の期間	2～3週間 段階を上げる場合は十分配慮すること

段階3(乱取り練習段階)

条件	県内感染者が出た場合コロナ対策委員会の承認が必要
柔道練習内容	段階2の内容に加えて、乱取り(立技・寝技)練習と試合稽古導入。前半2週は組む相手や時間を制限して軽めの乱取りとし、問題がなければ後半2週以降は通常練習としてもよい。対外試合と出稽古は自粛
人数制限	身体間距離確保(2名/24㎡、畳14枚程度を目安)
マスクの着用	マスクは競技者以外は着用か2m以上の間隔をとる
練習環境	施設は外気を取り込むよう換気する。水分補充は10分から15分に補充する
練習時間	2時間以内(組まない練習60分・組む練習60分)
段階の期間	4週間以上、前半は軽めの乱取りとする

段階4(秋季大会等の再開段階)

条件	県内感染者が出た場合コロナ対策委員会の承認が必要
試合内容	団体戦は不可個人戦のみとする試合数は最大4試合とする
人数制限	観客は無観客又は人数制限とする
マスクの着用	観客・役員・審判員はマスク着用とする
試合場環境	施設は外気を取り込むよう換気する。
健康記録	必ず健康記録表を提出し入場前に検温・消毒をする
表彰	出来るだけ簡素にすること

参加者及び指導者が必ず順守すべき感染予防措置

- 練習日には全員が健康記録表を管理者に提出する(指導者は練習名簿を作成するクラスター発生時の追跡に必要)
- 管理者は全ての健康記録表をチェックし、発熱者や有症状は練習不可とする
- 練習前後には道場の畳、更衣室、壁などアルコール類か次亜塩素酸ナトリウムによる消毒する
- 共用設備のうちシャワー室や更衣室は段階2まで使用しない
- 道場は換気を十分に行う
- 練習前後には全身を自宅にてシャワーで洗う
- 柔道着、トレーニングシャツ、タオルなど個人が使用する物品は毎日自宅で洗濯する。組まない練習時はトレーニングシャツが望ましい
- 手洗いを頻繁に行う。練習前後・休憩前後で擦式アルコール製剤で定期的に隅々洗うか石鹼と水で洗う
- マスクは熱中症に十分注意する

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)



はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



氷のう等があれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう

はい

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

