

HPSC 活動再開におけるガイドラインについて

NPO 法人日本車いすフェンシング協会における東京 NTCE 及び京都 NTC の活動再開に関する、ガイドラインについて下記の通り定めます

記

1. 通常練習再開に向けての3段階（各段階の期間を2週間とする）

《段階的トレーニング》

第1段階(Phase 1)→自宅及び屋外での個人トレーニング

※NTC 及び共用の設備や機器を使用しない。

第2段階(Phase 2)→自宅及び屋外、共用施設での個人トレーニング

※NTC 及び共用の設備や機器を使用しない。

第3段階(Phase 3)→NTC 及び共用の設備を使用したトレーニングで壁突きやシャドウ

フェンシングなどを行う。

※利用時間60分で練習場に最大2名（60分毎に入れ替え）

※パーソナルトレーナー等の帯同は不可。

※チームコーチとのレッスン及び選手同士の練習は不可。

第4段階(Phase 4)→NTC 及び共用の設備を使用したトレーニングでレッスンや選手同士

のファイティングの開始

※利用時間2時間で練習場に最大4名（2時間毎に入れ替え）。

※コーチ及び選手同士の練習は1回につき最大で30分程度とする。

第5段階(Phase 5)→NTC 及び共用の設備を使用した通常練習の再開

※利用時間4時間で練習場に最大8名（4時間毎に入れ替え）。

※コーチ及び選手同士の練習は1回につき最大で40分程度とする。

《練習における注意事項》

- ・練習前に健康観察をする。
- ・練習場内ではソーシャル・ディスタンス(2m)を保つ。
- ・フェンシングマスクの下には透明シールド等を着用し、飛沫対策を取る。
- ・更衣は原則自宅でおこなう。
- ・練習道具（剣やストレッチマット等）の貸し借りはしない。
- ・30分毎に休憩及び給水をし、健康管理に配慮する。
- ・身体接触を避けた練習をおこなう。
- ・入退室時間を記入する。
- ・コーチ1人対して選手は2名を原則とする。
- ・原則練習中もマスク着用する。（熱中症等の健康面を配慮した対応を検討中）
- ・当面パーソナルコーチの帯同は禁止とする。

2. NTC 利用における注意事項

《健康、衛生面》

- ・入退館時の手指消毒をする。
- ・うがいをする。
- ・入館時に検温をする。
- ・検温にて 37.0 度以上の場合は入館及び練習禁止とする。
- ・常時マスクの着用をする。
- ・エレベーターについて、混雑を避けた利用をする。
- ・車いすの消毒を各自でする（タイヤ・フレーム等）。
- ・ごみ箱の使用禁止（持ち込んだものは、持って帰る）。
- ・冷水機の使用禁止。
- ・2週間間分の健康チェック及び検温表を提出する。
- ・館内での食事は原則禁止。
- ・飲料水は各自で用意し、飲みまわしはしない。

《その他》

- ・来館には原則、公共交通機関は利用しない。
- ・NTC で示された館内利用に基づき、禁止エリアに進入しない
- ・各自でも消毒シート等を用意する。
- ・京都 NTC 利用についても HPSC のガイドラインに準ずる。