

部活動・クラブ活動再開における 段階的運動実施計画に関するガイドライン

部活動・クラブ活動再開にむけての共通注意事項



運動再開前の
体調チェック



道具使用前後の
衛生管理



共有はしない*
*適切な洗濯、消毒後に共有



こまめな
水分補給



共有物に触れた
手で顔を触らない



暑さに慣れる
(暑熱順化)



運動量の
モニタリング



運動前後のうがい
手洗い手指の消毒

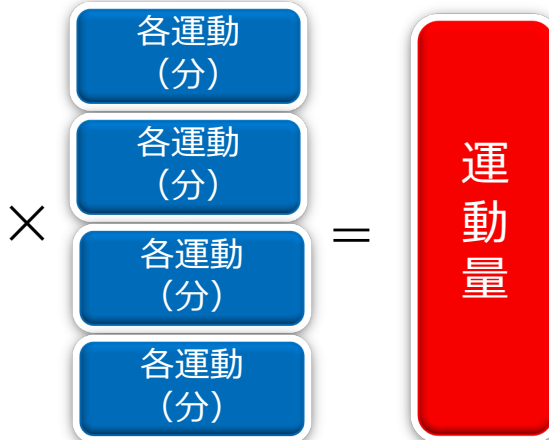
段階的な運動実施計画の一例

項目/期間	再開 1 週目	2 週目	3 週目	4 週目	5 週目以降
目的	練習再開準備期 (運動開始の準備期)	練習導入期 (基礎体力・技術再構築)	練習再開期 (基礎体力・技術向上)	試合準備期 (専門体力・技術再構築)	試合期 (専門体力・技術向上)
運動量	自粛前の50%	自粛前の70%	自粛前の80%	自粛前の90%	制限なし
運動強度	低強度	低～中強度	中強度		制限なし
運動頻度	週3日以内	週4日以内 * 土日含む	週5日以内 * 土日含む	週5日以内 * 土日含む	制限なし

運動量目安の算出方法

運動強度 × 運動時間 = 運動量

自覚的運動強度		心拍数目安 (拍/分)
10	非常にきつい	200
9		190
8		180
7	かなりきつい	170
6		160
5	きつい	150
4	ややきつい	140
3	楽である	110
2	弱い	100
1	かなり弱い	80
0	何も感じない	60



運動量計算の例

自粛前部活動の運動量

ジョギング“運動強度 2” × 30分 = 60
基礎練習“運動強度 4” × 20分 = 80
専門練習“運動強度 4” × 20分 = 80
筋トレ “運動強度 7” × 20分 = 140

1日の運動量 = 360

活動再開1週目 (50%運動量)

ジョギング“運動強度 3” × 20分 = 60
基礎練習“運動強度 3” × 40分 = 120

1日の運動量 = 180

* 個人内の変化をみるもので、個人間を比較するものではありません

* 本資料はあくまで2020年5月25日時点で公表されている知見に基づいています。

* 医師やアスレティックトレーナーと相談し、流行状況に合わせて適宜適用してください。

* 本資料はスポーツ医学的観点からの提言です。各組織の実情に合わせて適宜運用してください。