

## エアロビック教室運営における 新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン

エアロビックやスローエアロビック指導にあたっては、必ず地域の自治体(県区市町村)や施設管理者のガイドライン等を確認するとともに、下記内容に注意しながら教室運営と指導にあたるようにしましょう。

### 1. 参加者への周知

- ・レッスン前に参加者には各自の体調チェックと体温確認をお願いする。
- ・体温が 37.5 度以上の場合は参加をお断りする。
- ・事前に参加条件等のお知らせを配布し、該当する場合、参加できない旨の了解を得ておく。
- ・集団で運動を行うことの危険と安全・安心の行動指針を常に周知していく。

### 2. 接触感染、飛沫感染を避ける行動

- ・指導するクラスの密集を避ける。
  - ① 2m 四方の間隔に 1 人、10m×6m のスペースに 5～7 名程度を目安にする。
  - ② 参加者の位置を床にマークしておく確実に分散させることができる。
- ・発声の多い指導者は、マスクやフェイスシールドを使用する。
- ・参加者のマスク使用は、自治体、施設管理者の指示やガイドに従う。
- ・ハイタッチや握手等のスキンシップは避ける。
- ・30 分毎に 1 回、教室内の換気を心掛ける。
- ・クラス間隔、生徒の入れ替え時間を十分に設けておく。
- ・タオルは共有しない。
- ・教室内の食事は禁止する。
- ・特に感染が重篤化しやすい高齢者には注意して対応する。

### 3. 指導時の配慮

- ・急に教室(運動)を再開した場合、筋力低下の他、有酸素能力が低下しているので準備運動を十分に行い、急な運動や強度の高い運動は避ける。
- ・高齢者の場合は、特に注意して、無理をさせないように心掛ける。
- ・マスク着用の場合、熱中症など体調の変化に配慮し、各自が意識してチェックを行うよう促す。

### 4. 緊急時の対応

- ・感染者が出た場合に備え、緊急時の連絡体制を確認しておく。
- ・感染者がでた場合、県連盟および JAF 事務局、関連する団体へ速やかに連絡できるようにしておく。
- ・参加者リストを作成しておき、所管の保健所にすみやかに提出できるようにしておく。
- ・感染者が出た場合、感染者の人権が守られるよう配慮し、早期回復に向けた処置を促す。

### 5. 参考

- ・その他、他団体の参考 URL を添付しましたので、ご参考ください。

- 日本体操協会 体操活動における感染拡大予防ガイドライン  
<https://www.jpn-gym.or.jp/news/29487/>

- 文部科学省 スポーツ文化に関する情報  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/coronavirus/mext\\_00019.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/mext_00019.html)
- スポーツ庁 新型コロナウイルス感染対策スポーツ・運動の留意点と、運動事例について  
[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop05/jsa\\_00010.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html)
- 内閣官房ホームページ(新型コロナウイルス感染症対策)  
<https://corona.go.jp/>
- 日本フィットネス産業協会 FIA フィットネス関連施設における新型コロナウイルス拡大対応ガイドライン  
<https://www.fia.or.jp/public/19525/>
- 日本ダンススポーツ連盟 安全なダンス教室営業に向けて  
[http://www.jdsf.or.jp/news/2020/05/post\\_11298/](http://www.jdsf.or.jp/news/2020/05/post_11298/)

## 6. その他

- ・最新情報は JAF ホームページ、県連盟通知等で逐次お知らせしてまいります。
- ・添付の体調チェック表もご活用ください。

## 体調チェック票

※以下の個人情報は、コロナウイルス感染拡大対策以外の目的で使用することはありません。

記入日	2020年 月 日	氏名	
役割	受講者 ・ その他	年齢	
住所			
日中連絡可能な連絡先電話番号			

体温	度	分
----	---	---

◎今日および過去2週間以内の体調について確認します。

以下の項目にあてはまるものすべてにチェック  を入れてください。

※すべてにチェックが入った方のみご参加いただけます。不安な方は指導者にお声かけください。

- 平熱を超える発熱はしていない
- 鼻水やくしゃみ等風邪の症状(軽症も含む)はない
- 咳(せき)、痰(たん)、胸部に不快感はない
- だるさ(倦怠(けんたい)感)や息苦しさ(呼吸困難)はない
- 嗅覚や味覚に全く違和感がない
- 同居家族や身近な知人に感染が疑われる人はいない
- 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航はしていない。当該在住者との濃厚接触もない