

部活動・クラブ活動 練習再開プラン

長野県運動部活動支援事業

・部活動見守り隊 代表

・コンディショニングサポート 講師

アスレティックトレーナー

関 賢一

より安全に、より安心な再開 目指して！

部活動・クラブ活動を行っている選手の皆さん、そして指導者の皆さん、いよいよ待ちに待った再開の時間が訪れてきます。しかしより良い練習再開を目指していくつかお願いがあります！

- 1、感染症予防対策をしっかりと実施していく
- 2、休止したことにより体の変化
- 3、活動再開の練習量は徐々に上げていく

1、感染症予防対策をしっかりと行う

以下のURLから、長野県教育委員会から出されている「新型コロナウイルス感染症対策」の最新情報を見ることができます。

<https://www.pref.nagano.lg.jp/kyoiku/kyoiku/corona.html>

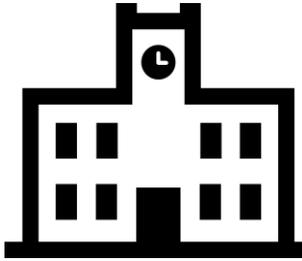


2、休止したことにより体の変化

失われた、二つの生活

①人としての日常生活

②アスリートとしての生活



- ・登校・下校時に歩いていた時間
- ・学校での生活時間
- ・体育の時間
- ・座っている時間と立っている時間



- ・部活動・クラブ活動の練習時間
- ・部活動・クラブ活動の試合時間

時間の使われ方が変わっています！

身体活動及び運動時間の低下

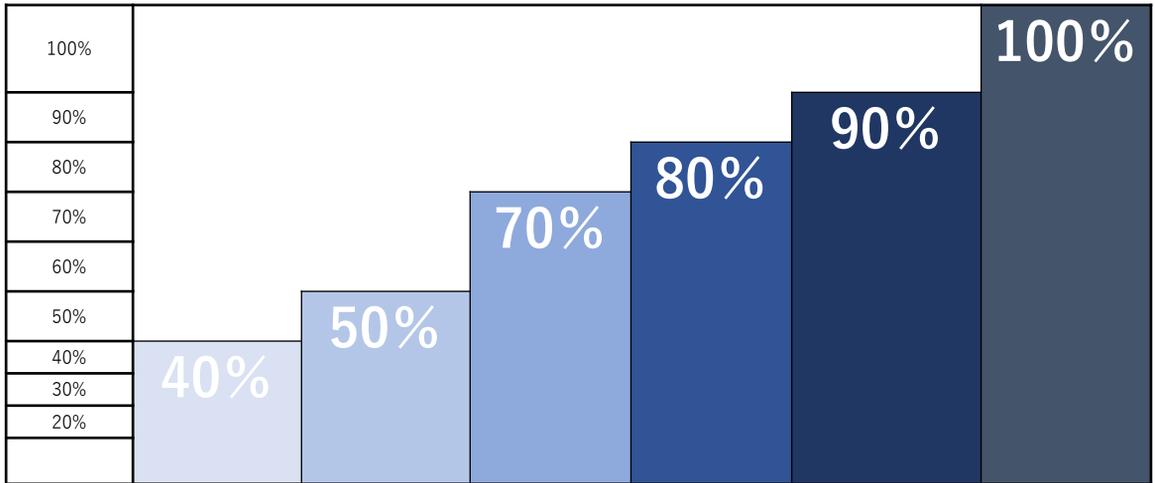
体重の増加（特に体脂肪率増加）
筋力の低下
持久力の低下

（石崎ら，2006）

練習再開後のリスク
スポーツ外傷・障害の発生

（日本アスレティックトレーニング学会，2020）

3、活動再開の練習強度は徐々に上げていく



参考文献、COVID-19 アスリートのための安全なトレーニング再開に関するNSCAガイドライン、2020を参考に一部加筆

強度とは、練習内容・トレーニング内容に加わる強度で

内容



量



回数



頻度

全ての要素を考え強度を設定する必要がある。

ただ、今回の場合、活動時間が失われている為、時間を運動強度として練習計画を考えた場合



強度	40%	50%	70%	80%	90%	100%
期分け	練習再開準備期	練習再開期	適応期		試合再開準備期	試合再開期
期間	再開日の2週間前	7日間	7日間	7日間	7日間	7日間
頻度	毎日	週4日	週5日	週5日	週5日	週5日
時間	30分/1日	60分	90分	90分	120分	120分
目的	自宅での体幹強化及び自宅周辺での活動準備	体育館・グラウンドでの体力・技術練習のアイドリング期	基礎体力の再構築 技術練習	基礎体力の向上	専門体力の再構築	専門体力の向上

※ 「練習再開準備期（最初の2週間）」に行いたい運動の例（動画）が、長野県教育委員会スポーツ課のページにアップされています。

<https://www.pref.nagano.lg.jp/kyoiku/sports-ka/sport/gakko/ouen.html>



参考資料

- 1) 社会体育施設の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン. スポーツ庁. 2020.
- 2) スポーツイベント再開に向けた感染拡大予防ガイドライン. 日本スポーツ協会. 2020.
- 3) スポーツイベント開催・実施時の感染防止策チェックリスト. 日本スポーツ協会. 2020.
- 4) スポーツイベント再開に向けた感染拡大予防ガイドライン<概要>. 日本スポーツ協会. 2020.
- 5) 石崎忠利ら：受験に伴うディトレーニングが 中学男子サッカー選手の形態，身体組成，体力に 及ぼす影響について. 臨床スポーツ医学. 文光堂. 23(1), 65-71, 2006.
- 6) 山本利春：筋力評価とスポーツ復帰—WBIを中心として—. 福林 徹編. スポーツ外傷・障害とリハビリテーション. 文光堂, 108-115, 1994.
- 7) COVID-19 アスリートのための安全なトレーニング再開に関するNSCAガイドライン、NSCAジャパン,2020.
- 8) 活動自粛解除に伴う運動開始後のケガを予防するためのガイドライン,日本アスレティックトレーニング学会,2020.