

活動再開ガイドライン
に関して

JBASPライブセミナー

JBASP
日本バスケットボール協会
スポーツパフォーマンス部会

JBA JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION

**バスケットボール
日本を
元気に!**

1

JBA JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION

JBA活動再開ガイドラインに関して

- 「自由意志」
 - 多様性を受け入れる
- 「感染」と「怪我」のリスク
- 全ステップを通じて、具体的な対策
 - 「感染対策責任者」
 - 健康状態の確認と記録
 - 感染リスク軽減のために

2

JBA JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION

「自由意志」による参加

- どの活動再開ステップにおいても参加は
「自由意志」による
 - ⇒ 選手だけでなく、スタッフも含めて
- 「重症化するリスクが高い人」への配慮
- 参加しないことや練習遅れが原因で非難される、
または個人が孤立することがあってはならない
— 個々に対するメンタルケア

3

JBA JAPAN BASKETBALL ASSOCIATION

「感染」と「ケガ」のリスク

- バスケットボール活動再開による他者との
接触が増加
 - ⇒ 「感染」のリスク
- 長期間の自粛生活による、コンディション
の低下
 - ⇒ 「ケガ」のリスク

4

JBA JAPAN **活動再開の具体的な対策**

- チーム内で「感染対策責任者」を決める
- 健康状態の確認と記録
 - 活動開始前の健康状態
 - コンディション記録用紙
 - 主観的練習強度
- 継続的な感染リスク対策

5

JBA JAPAN **コンディション記録用紙**

氏名: _____

項目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
体温 (朝・出発時)	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
体温 (施設にて)	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
練習時間	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分
疲労度 (1~10)										
意欲 (1~10)										
練習前体重	kg									
練習後体重	kg									
練習前後の体重差	kg									
練習強度 (1~10)										
痛み (部位)										
症状										
練習後異常										
その他										

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

・疲労度: 何も感じない 普通 きつい かなりきつい 最大にきつい
 ・意欲: 全くやる気がない 普通 きつい かなりきつい やる気は湧いていない 最大にきつい
 ・練習強度: 何も感じない 普通 きつい かなりきつい 最大にきつい

・安静脈拍数の測定方法
 1. 椅子に座り3~5分間安静状態を保つ 3. 1.5秒間の脈拍数を数える
 2. 手の動脈に指を当てて脈拍を感じる 4. 1.5秒間の脈拍数を4倍する

6

JBA JAPAN **記録用紙の項目 (例)**

- 体温 (朝・出発時)
- 体温 (施設にて)
- 睡眠時間
- 疲労度 (1~10)
- 意欲 (1~10)
- 安静時脈拍
- 練習前体重
- 練習後体重
- 練習前後の体重差
- 練習強度 (1~10)
- 痛み
 - 一部位
 - 一痛みの強さ
- 症状
 - 一咳
 - 一息苦しさ
 - 一喉の痛み
 - 一倦怠感
 - 一味覚・嗅覚異常
 - 一その他

7

JBA JAPAN **「感染」リスクを最小限にするために**

- ソーシャル・ディスタンスの確保
- マスクの使用
- 手洗いや手指消毒
- 換気
- 備品などの共有をしない
- 施設の管理・清掃
- 他の感染予防習慣

8