

<特集>

新型コロナウイルス感染症に対する陸上競技部の対応

大橋 祐二¹⁾, 吉田 孝久²⁾
 Yuji OHASHI, Takahisa YOSHIDA

I. はじめに

2020年は、新型コロナウイルス感染症（以下、COVID-19）の影響で多くのスポーツ活動が制限された。そのような中、公益財団法人日本陸上競技連盟（以下、日本陸連）は他の競技団体に先駆けていち早く日本陸上競技選手権大会開催を発表した（10月1日～3日・新潟県新潟市）。その後、日本学生陸上競技対校選手権大会（9月11日～13日・新潟県新潟市）や関東学生陸上競技対校選手権大会（10月9日～11日・神奈川県相模原市、10月24日～25日・東京都江戸川区、11月22日・神奈川県相模原市）など、学生の対校戦の開催も次々に決まった。このことから、多くの陸上競技者はCOVID-19の影響で様々な制限がありながらも、開催が決まった競技会出場向けトレーニングを継続していたと考えられる。本稿では、著者らが指導する本学陸上競技部におけるコロナ禍のトレーニングや感染症対策を報告する。

II. 緊急事態宣言中のトレーニングについて

陸上競技のトラックおよびフィールド種目の国内競技会は、4月から10月に行われる。つまり、COVID-19緊急事態宣言が発令された4月7日は、シーズン開幕直前であった。これにより、当初予定されていた4月から6月までの競技会は全て中止され、その後の再開も目処が立たない中で選手はトレーニングを継続しなければならない状況に陥った。しかし、他の競技団体に比べて比較的早い段階の6月4日に本年度の日本陸上競技選手権大会開催が発表され、さらに6月11日には「陸上競技活動再開のガイダンス」が策定されたことで、感染症対策を徹底しながら段階的な陸上競技活動再開が推奨された。

試合がないにも関わらず日々のトレーニングを継続することは、どのようなレベルの選手であってもモチベーション維持が難しい。本学陸上競技部員においても、本格的な競技活動が再開できるまでは多くの選手に不安な様子が見られた。また、トレーニング施設の

閉鎖が相次ぎ、4月に入ってから学内でのトレーニングもできなくなってしまった。学生寮も閉鎖してしまったため、チームでのトレーニングは継続できなくなり、各自自宅（実家）周辺でのトレーニングを余儀なくされた。

このような中、筆者らはコーチとして週に一度Web会議システムを用いてミーティングを行った。これは、選手個々の練習状況と心身の健康状態の確認、さらに他者の練習状況から刺激をもらい、選手のモチベーションを維持する狙いがあった。

通常のトレーニングメニューは、著者らが2週から4週単位で計画し選手と共有している。緊急事態宣言発令後も著者らが計画していたことに変わりはないが、多くの選手は陸上競技場でトレーニングすることができなかったため、トレーニング内容は、走る距離以外にも距離が計測できない場合に応じて時間や努力度などで示し、各自で実施可能な方法を選択するよう指示した。具体例として、表1に短距離ブロックのトレーニングメニューを示した。

III. 緊急事態宣言解除後のトレーニングについて

6月中旬には本学陸上競技場の使用が可能になり、段階的にチームでのトレーニングが再開された。本学運動部強化検討委員会が定めた「部活動再開に向けたガイドライン」に従い、さらに日本陸連が策定したガイドラインを参考にして、①感染症対策を徹底すること、②暑熱順化を考慮し運動強度が高くなりすぎないよう体力を取り戻すこと、に重きを置いた。特に、先述した全国レベルの競技会出場資格を有する選手については、目標とする競技会向け段階的にトレーニング強度を高めていった。しかし、通常本学トレーニングセンターを利用して行うウェイトトレーニングは、三密回避のため以前のように実施できなかった。現在も工夫をしてウェイトトレーニングに代わるトレーニングを行なっているものの、トレーニング器具には制限があり、パワートレーニング不足は否めない状況である。

¹⁾ 日本女子体育大学（講師）

²⁾ 日本女子体育大学（教授）

IV. 陸上競技部の感染症対策

表2に、本学陸上競技部の感染症対策を示した。特に、密を避けることと接触を避けることに注意を払った。一方で、今まで対面が必要だと思われていたことの大部分はWebを利用して代替することができた。例えば、Web会議システムを用いたミーティングもその一例である。

COVID-19が未知のウイルスであることから、何が最善の策かは未だ手探りの状態であるが、リスクを回避しながら陸上競技活動を再開できたことは大きな収穫である。また、このような緊急事態に直面したことで、今までの「無駄」を見直す良い機会となった。例えば、練習時間を短縮するためにウォーミングアップの時間を短縮し、メインとなるトレーニングの時間を十分に確保した。また、トレーニングメニューが全て実施できない場合には、選手自身が重要だと考えるトレーニングのみを選択するようになった。これは選手の主体性の確立に繋がった。図らずもそのような状況になったことは、今後のコーチングに活かされるように思われる。

V. おわりに

2020年は、陸上競技に限らず様々な競技で活動継続が難しい状況を強いられた。しかし、そのような逆境の中でもパフォーマンスを向上させる選手もいた。本学陸上競技部でも、10月に行われた日本陸上競技選手権大会において、自己記録を更新し入賞する選手がいた。難しい状況だからこそ、選手やコーチの真価が問われた年ともいえよう。今後も様々な制限がある中での競技活動が予想されるが、コーチとして何ができるのかを常に考えていきたい。

また、COVID-19に関する情報は日々アップデートされている。まさしく「今日の常識は明日の非常識」である。この状況は、スポーツ科学の世界でも同様であり、その中で生き抜くためには、常に情報に対するアンテナを張り、情報を取捨選択する必要がある。未知のウイルスと共存しながらスポーツ活動を継続することは容易ではないが、今こそ環境に適応する能力が求められている。

表1 COVID-19緊急事態宣言中の陸上競技部短距離ブロックの練習メニュー

月	火	水	木	金	土	日
5月4日	5	6	7	8	9	10
Sprint Tec.	Power	回復	Sprint Tec.	Power	Endurance	回復
各自アップ30分 乗り込み走*7 S.D 30m*2 60m*2 加速走 10m+80m*3*3 (r=5, R=10) 有酸素運動 (20')	サーキット ハードルドリル ハードル走 Weight (体重利用) Jump	REST	流し100m*10 ミニハードル Wave走 90m*3*3 (r=walk, R=12') 有酸素運動 (20')	サーキット Weight 個人練習	メディシンサーキット 乗り込み走*7 加速走 10m+10m*5 短短: 120m*5 (P=100%, r=20') 短長: 300m*3 (P=100%, r=20')	REST
11	12	13	14	15	16	17
Sprint Tec.	Power	回復	Sprint Tec.	Power	Endurance	回復
各自アップ30分 乗り込み走*7 S.D 30m*2 60m*2 加速走 10m+80m*3*2 (r=5, R=10) 有酸素運動 (20')	サーキット ハードルドリル ハードル走 Weight (体重利用) Jump	REST	流し100m*10 ミニハードル Wave走 90m*3*2 (r=walk, R=12') 有酸素運動 (20')	サーキット Weight 個人練習	メディシンサーキット 乗り込み走*7 加速走 10m+10m*5 短短: 120m*3 (P=100%, r=20') 短長: 300m*2 (P=100%, r=30')	REST
18	19	20	21	22	23	24
Sprint Tec.	Power	回復	Sprint Tec.	Power	Endurance	回復
各自アップ30分 乗り込み走*7 S.D 30m*2 60m*2 加速走 30m+30m*3*2 (r=5, R=10) 有酸素運動 (20')	サーキット ハードルドリル ハードル走 Weight (体重利用) Jump	REST	流し100m*10 ミニハードル Wave走 120m*3*2 (r=walk, R=12') 有酸素運動 (20')	サーキット テンボ走 200m*3*2 (r=200mwalk, R=10', P=30-32") Weight	メディシンサーキット 乗り込み走*7 加速走 10m+10m*5 短短: 150m*3 (P=100%, r=20') 短長: 250m*3 (P=100%, r=30')	REST
25	26	27	28	29	30	31
Sprint Tec.	Power	回復	Sprint Tec.	Power	Endurance	回復
各自アップ30分 乗り込み走*7 S.D 30m*2 60m*2 加速走 30m+30m*3*2 (r=5, R=10) 有酸素運動 (20')	サーキット ハードルドリル ハードル走 Weight (体重利用) Jump	REST	流し100m*10 ミニハードル Wave走 90m*3*2 (r=walk, R=12') 有酸素運動 (20')	サーキット テンボ走 200m*3*2 (r=200mwalk, R=10', P=30-32") Weight	メディシンサーキット 乗り込み走*7 加速走 10m+10m*5 短短: 150m*3 (P=100%, r=20') 短長: 250m*3 (P=100%, r=30')	REST

10m+80m…最初から全力で徐々にタイムが落ちていくように

Weight…腕立て Jump 10×5、パラレルスクワット・グッドモーニング 体重利用×10×5 +スクワット Jump10×3、懸垂×10×3、懸垂逆上がり×5×3

Jump…立幅跳、立5段跳 各10本

ハードル走…1台目まで13m、インターバル7.5mで6台×8本(左右両脚)

個人練習は各自練習メニューを立てて実施すること

【メニュー変更例】

S.D.→坂ダッシュ

120m×3→15秒走×3

150m×3→18秒走×3

250m×3→35秒走×3

300m×3→45秒走×3

Jump→Bounding

表2 陸上競技部の感染症対策

【練習開始前…健康や持ち物チェック】

- ☐参加前に「承諾書」が提出されている
- ☐参加者は最低2 週間の体調チェックを実施し、異常がないこと
- ☐各自健康チェック表を持参し、学内指導者のチェックを受ける
- ☐施設使用前には、手洗い・うがいを徹底する
- ☐動線として、陸上競技場の出入り口2 つ開放し、前後のグループとの入れ替えで接触しないように注意する
- ☐個人でマスク、タオル、ボトルを用意する
- ☐練習開始前に活動場所に長時間留まることのないようにする
- ☐更衣室の利用を極力避ける（運動のできる服装で登校する）。更衣室を利用する場合にはマスクを着用する

【練習中】

- ☐感染予防の観点から、周囲の人と2m 以上の距離を空ける
- ☐強度の高い運動を実施する場合は、呼吸が激しくなるため、より一層距離を空ける
- ☐運動中のマスク着用は強制しない。運動を行っていない時は、必ず各自で準備したマスクを着用する
- ☐基本的には、並走・競走は行わない。2 名以上で走練習を行う際は、前後に並ぶのではなく、距離を確保して横に並ぶ、もしくは斜め後方の位置で走る
- ☐タオルの共用はしない
- ☐大きな声を出すようなことは避ける
- ☐練習中の不要な私語は慎む
- ☐練習中に唾や痰を吐くことは極力行わない

【部室】

- ☐不要な出入りをしない

【用具・器具】

- ☐使用する用具・器具を極力少なくする
- ☐使用した用具・器具を記録し、把握しておく
- ☐使用後は清掃、消毒等を必ず行う
- ☐手に触れる用具・器具の共有は禁止する。やむを得ず共有する場合には前後に消毒する

【休憩時】

- ☐給水はマイボトルでおこない、他人と共用しない
- ☐マイタオルを使用する
- ☐周囲の人と2m 以上の距離を保ち、必要以外の会話は控える
- ☐運動を行っていない時は、必ず各自で準備したマスクを着用する

【用器具庫】

- ☐用器具の出し入れ以外は使用しない

【洗面・トイレ】

- ☐一度に多くの人を利用しないように配慮する
- ☐使用後は必ず手洗い・消毒を行う
- ☐手洗いは30 秒以上行う
- ☐トイレは蓋を閉めて汚物を流す

【主将・主務・マネージャーなど】

- ☐部員の健康管理をチェックする。特に体調不良等で参加することの無いように注意する
- ☐学内指導者（部長・監督・コーチ）との連携を図り、部の活動方針を部員全体へ徹底する
- ☐学内指導者とともに部員の行動記録等を残しておく

【練習終了後】

- ☐使用したトイレ・更衣室・用具等の清掃、除菌等を行う
- ☐鼻水、唾液などが付いたゴミは、ビニール袋に入れて密閉して持ち帰る
- ☐マスクや手袋を脱いだ後は、必ず石鹸と流水で手を洗い、手指消毒する
- ☐飲みきれなかった飲料等を指定場所以外に捨てない
- ☐清掃、片付け等が終わったら、速やかに帰宅する
- ☐更衣室の利用を極力避ける（運動のできる服装で登校する）。更衣室を利用する場合にはマスクを着用する