

Alert Level	A: 緊急事態宣言 (特定警戒地域)		B: 緊急事態宣言は解除されたが、引き続き警戒が必要な時期			C: 新しい生活様式
トレーニングのPhase	Phase1		Phase2 施設利用 (個人・限定的小グループ) (対物トレーニング)	Phase3 施設利用 (小グループ) (対物トレーニング)	Phase4 施設利用 (大グループ) (対人トレーニング)	Phase 5 通常
トレーニング環境	個人トレーニング					
トレーニングの種類	ホーム エクササイズ	屋外トレーニング	屋内/屋外 トレーニング施設 限定的小グループ利用	屋内/屋外 トレーニング施設 小グループ利用	屋内/屋外 トレーニング施設 大グループ・チーム利用 ペアトレーニング (接触あり)	
人数	選手1名	選手1名	選手・スタッフ合計4名	小グループ単位 (10名以内) 選手・スタッフ合計12名~13名程度	最大選手20名程度 選手・スタッフ合計30名程度	制限なし
ウエイトトレーニング 屋内トレーニング	換気	・ 機器接触面の頻回な消毒 ・ 換気	・ トレーニングルームには最大3名 ・ 小グループのメンバー変更をしないこと ・ トレーニング機器は小グループ単位で使用 ・ 機器は他の小グループに貸借は禁止 ・ 機器接触面の頻回な消毒 ・ 換気 ・ social distancing (2m以上)	・ 小グループのメンバー変更をしないこと ・ トレーニング機器は小グループ単位で使用 ・ 機器は他の小グループに貸借は禁止 ・ 機器接触面の頻回な消毒 ・ 換気 ・ social distancing (2m以上)	・ 小グループのメンバー変更を最小限とする ・ トレーニング機器の共用可 ・ 機器接触面の徹底的な消毒 ・ 換気 ・ social distancing (2m以上)	・ トレーニング機器の共用可 ・ 機器接触面の徹底的な消毒 ・ 換気 ・ social distancing
自転車 (屋外)		個人	個人	・ 小グループ (5名まで) 可 ・ 小グループのメンバーを変更しないこと	・ グループのメンバー変更を最小限とすること	制限なし
氷上トレーニング (屋内)		不可	都度検討	都度検討	都度検討	都度検討
氷上トレーニング (屋外)		不可	都度検討	・ 小グループ (5名まで) 可 ・ 小グループのメンバーを変更しないこと	・ グループのメンバー変更を最小限とすること	制限なし
マスク (氷上トレでの着用は任意)	・ マスク着用	・ マスク着用	・ 屋内トレーニングでは、選手・スタッフともマスク着用 (ただし熱中症予防を配慮すること)	・ 屋内トレーニングでは、選手はマスクは任意 (ただし会話は最低限とし、距離を意識すること) ・ スタッフはマスク着用	・ 屋内トレーニングでは、選手はマスクは任意 (ただし会話は最低限とし、距離を意識すること) ・ スタッフはマスク着用	・ 屋内トレーニングでは、選手はマスクは任意 (ただし会話は最低限とし、距離を意識すること) ・ スタッフはマスク着用
トレーナーケア	セルフケア		・ トレーナーが小グループのメンバーで、小グループのメンバー変更がなければ可 ・ 十分な感染防御 (飛沫感染対策、接触感染対策) を講じること	・ 可能 ・ 十分な感染防御 (飛沫感染対策、接触感染対策) を講じること	・ 可能 ・ 十分な感染防御 (飛沫感染対策、接触感染対策) を講じること	・ 可能 ・ 十分な感染防御 (飛沫感染対策、接触感染対策) を講じること
健康状態のチェック	1) 体温測定: 37.5°C以上で★ 2) 症状チェック: 咳、息苦しさ、咽頭痛、充血、頭痛、複数の筋・関節痛、寒気、嘔気・嘔吐、下痢、味覚・嗅覚の消失で★ 1) 2) の毎日の記録 ★いずれか「有」で、コーチへの報告と自宅隔離とする。 ・ 2週間以内に新型コロナウイルス感染症疑いの症状があれば、グループトレーニングへの合流を認めない。 ・ 新型コロナウイルス感染者と接触した可能性がある場合は、練習には参加せず自宅待機とした上でコーチに連絡する。 ・ 健康状態を毎日記録する。					

★行動制限等について、政府や自治体、所属団体などの方針が優先される