©NSCA JAPAN
Volume 28, Number 6, pages 12-16

特集 feature

本連載は、新型コロナウイルスの感染拡大により、各種スポーツチームやトレーニング施設、またこれらの関係者などがどのような影響を受け、またそれらに対し、様々な対応をどのように工夫・実践しているかを報告いただき、読者の皆様にご参考いただくことを目的としています。

女子バスケットボールチームにおける感染症対策ならびにトレーニング指導

加藤 亜梨紗, CSCS, JSPO-AT, 柔道整復師, デンソーアイリスパフォーマンスコーチ

1. はじめに

筆者は現在、バスケットボール女子日本リーグ(Wリーグ)所属のデンソーアイリス(愛知県刈谷市)のパフォーマンスコーチとして活動している。主な業務内容はウェイトトレーニング指導、フロア(体育館)でのムーブメントトレーニング指導である。

昨春の新型コロナウイルス感染症流行の直前、Wリーグは2019～2020年のレギュラーシーズンにおけるリーグ戦の最中であり、各チームの順位は試合ごとに入り替わり、しのぎを削っている状況であった。そして、ウイルスの猛威が徐々に現れてきた2月23日、筆者所属のチームは東京都で行なった試合を最後に、リーグ戦を中断することとなった。

その後はWリーグが以降のスケジュールを協議し、プレーオフ(リーグ戦上位8チームのみが進出するトーナメント戦)のみ日程を縮小して開催することが決定された。しかし、世間では次々とスポーツ大会やイベントが中止になっており、選手もスタッフも本当にプレーオフが開催されるのか半信半疑のまま練習を継続していた。

2. 初期の対策

当時は未知のウイルスとされ、当初は何が適切な感染対策なのか、はっきりとはわからずにいた。様々な情報が飛び交う中、リーグからアナログかもしくはAtleta、One tapなどソフトを使用したコンディション管理の義務付けの要請があり、国から出される情報を参考にチームルールを作成して、コンディション管理ソフトを使用し、チーム各人のコンディション管理が行なわれた**(図1)**。

振り返ると当時のチームルールは、現在も継続して行なっている基本的な感染対策であったことがわかる。またコンディション管理も、行動履歴の保存は含まれるものの、コンディションを確認するための基本的項目であった。

急ピッチで環境を整備し始めた3月下旬頃、レギュラーシーズンの中止が決定した一週間後に、Wリーグよりプレーオフ中止の連絡が入った。チームは2020～2021年における来シーズンへの諸々の準備を行ない、解散となって2019～2020年シーズンは終了した**(図2)**。

3. 実際の取り組みについて

【自粛期①　3月下旬～4月下旬】

2020年4月、1度目の緊急事態宣言が発出されたいわゆる「自粛期間」はオフシーズンであり、チーム単位での活動は例年も行なわない時期であった。そこで、この時期は通常のオフシーズンと同様にメディカルスタッフである

チームルール
・毎朝の検温
・こまめな手洗い
・マスクを着用し、人混みを避ける
・密集環境を作らない
・部屋の換気をする

アトレーター（コンディション管理）	
・身体の気になる部位	・食欲
・身体の症状	・体重（AM前後・PM前後）
・睡眠時間	・朝食・昼食・夕食時間
・月経	・外出あり・なし（出発、帰宅時刻）
・基礎体温	・外出先、移動手段、同伴者をコメントで記載
・起床時体重	
・就寝・起床時間	
・尿の色	
・肉体的な疲労	
・精神的な疲労	
・睡眠の質	

図1　当時のチームルールとコンディション管理項目

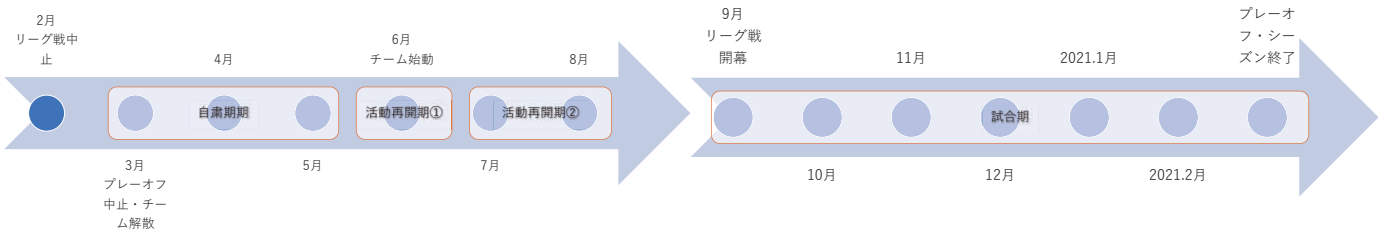

図２　チームスケジュールの概略

図３　オフシーズンのトレーニングプログラム例　　FSQ＝フロントスクワット、BSQ＝バックスクワット、RDL＝ルーマニアンデッドリフト、Core＝体幹部エクササイズ、SQ＝スクワット、SL SQ＝シングルレッグスクワット

図４　オンライントレーニングプログラム例

トレーナーからはけがをしている選手に対してリハビリエクササイズが提供され、筆者からは環境に合わせて実施できるトレーニングを提案した**（図３）**。オフシーズンであったため、シーズン開始時の目標のみを設定し、実施内容は提案に留めた。

【自粛期②　4月下旬～５月下旬】

しかし、緊急事態宣言の延長に伴い、チームの合流日も当初の予定より約２週間後ろ倒しとなり、集合日まで１ヵ月前になったところから、新たにZoomを使ったオンライントレーニング指導も開始した。オンライントレーニングの内容は、自体重トレーニング、サーキットトレーニングとムーブメントトレーニングであり、いずれもジムへ行かずに実施できる内容とした**（図4､5）**。

オンライントレーニングに参加した選手は、人と会う機会が大幅に減っていた時期であったため、オンライン上であってもチームメイトの顔を見ることができて嬉しい様子だった。選手に心理的負担をかけないために参加は任意としていたが、それでもトレーニング終了後の雑談が盛り上がっており、このことが一番印象に残っている。また、オンライントレーニングは自宅でのトレーニングになりがちだが、近くの広場や公園などでムーブメントトレーニングを実施できたことで、シー

ズンインの際、ムーブメントトレーニングのセッション時における選手の理解がスムーズであった。

【スタッフミーティングの実施】

選手がシーズンインに向けた準備を進める中、スタッフもまたオンラインミーティングを繰り返して準備した。主にシーズンインまでの過ごし方、シーズンイン後のセッションスケジュール等について議論した。トレーナーと筆者で作成したセッションスケジュールをスキルコーチに確認してもらい、メンバーの振り分けやバスケットボール練習の内容の共有や感染対策の仕方などを話し合った。具体策となった時点で、選手らを含めたオンラインミーティングを開催し、合流からの流れを選手に示し、6月のシーズンインを迎えた。

また、この時期は、活動自粛期間であったために、様々なオンラインのイベント、セミナーなど同業の方々が開催した情報交換会等が盛んに行なわれており、ウェイトトレーニングやエンデュランストレーニングプログラム作成の参考にすることができた。

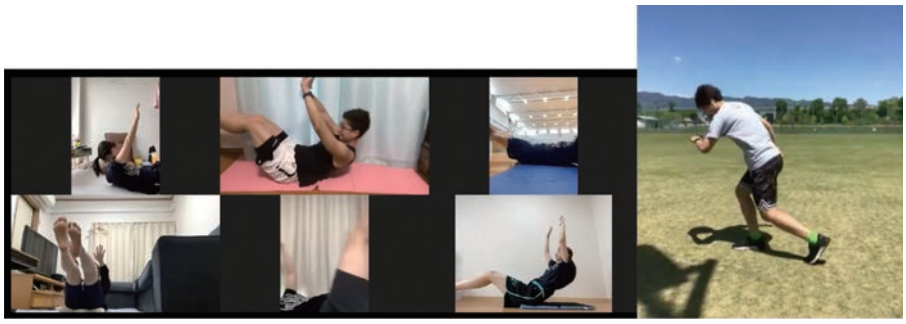

図5　オンライントレーニングの様子

活動ガイドライン③

項目	内容	対象	期日	提出
確認	①ONE TAPから検温・健康状態報告 （37℃以上の発熱・咳・味覚・嗅覚など体調不良の有無）	全員	解除まで	トレーナー
	②不要不急の外出や県を跨ぐ移動は極力避ける （業務出張は会社了承が必要。個人の場合は自己責任）			ヘッドマネージャー （出張時）
	③行動記録のメモ （どこで誰と会ったかなどメモし、指示があった場合は提出）		別途指示	別途指示

利用ルール（6/15～28）	
感染防止の基本	①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い、④三密の回避、⑤換気
基本ルール	選手・スタッフとの会話は原則マスク着用、2mの間隔、正面対峙を避け出来るだけ換気し、30分以内
グループ練習	コート外で活動するスタッフは原則マスク着用。呼吸に影響ある場合は密集でない場所で外す事。 練習開始の直前まではマスクを着用し、密集での雑談や声出しは避ける 速やかな開始終了に努め、終了後は速やかに退室する（60～90分目安/一回練習） 窓やドアは開放し換気に努める。ただし近隣住民への騒音迷惑とならないように配慮する 一面コートで4名まで、同時に二面コート利用可(コート内でのスタッフサポート不可) コートやトレーニング室の出入りを一方通行と定め徹底、入退場時の混雑を回避する 対人練習は不可とし、ボールはグループにて管理とする ⇒ コート隅
	トレーニング室の同時利用は最大６名までとし、常時換気と3m以上の距離を保つ トレーニング実施時以外はマスクを着用し、60～90分を目安とする 使用したトレーニング器具などは各自で消毒する
	練習及びトレーニングの前後は、うがい・手洗い・洗顔を徹底する
寮生活	帰寮後、まず手や顔を洗いうがい、出来るだけすぐに着替えや入浴をする 自身の行動記録をメモに残し、指示があった場合には提出出来るようにしておく 37.0℃以上、その他体調不良を感じた場合は自室に留まり、速やかにトレーナーへ連絡する 不要不急の外出を控え、外部者との接触機会を減らす行動に努める これまで通り、共有スペースでの移動はマスク着用とする 各室の利用は2mの距離を保ち、換気とマスク着用の上、30分を目安とする 4名以上での喫食や大浴場の利用は原則禁止とする 会話や喫食の際、正面を避けて横並びとする
	ケア室の窓とドアを開放し、間隔を空け最大2×2名とする(体育館ケア室も併用) ケア中はマスクを着用し、30分を目安とする 終了後に次ケア選手を入室させ、ケア室内での待機を避ける 治療機器は使用毎に消毒する
	複数名での参集後は、うがい・手洗い・洗顔を徹底する
通院・出張	急を要する事情以外は可能な限り、月後半にて調整とする 通院は必要に応じてトレーナーより事前申請の上、部長承認を受ける

図6　自チームで作成したガイドライン

【活動再開期①　6月初旬～下旬】

6月にシーズンインとなったが、チーム全員で集まることはなく、少人数のグループに分け、時間を制限した活動が始まった。活動に際しては、日本バスケットボール協会(1)、NSCAなどのガイドライン(3)、そして所属会社が定めたガイドラインを参考に、自チームで作成したガイドライン**(図6)**を基に活動した。例えばバスケットボールのリングは1人1つのみ使用、ボールは個人管理とするなど、厳格な制限を設けた。またコンディション管理ソフトは、One tapで行なった。

さらにシーズンイン第1週は、チーム内での接触を避けるため、15人の選手を4グループに分け、それぞれのグループが交流しないようにし、バスケットボールの技術練習とウェイトトレーニングを合わせて計90分行なった。もちろんスタッフは常時マスクを着用し、選手とは距離を置いて指導をした。

具体的には、15人をA①、A②、B①、B②と4グループに分けた。A①、A②グループが先に活動し、A①が前半にバスケットボール練習を行ない、45分経ったらジムに移動、A②は前半にジムでトレーニングを行ない、45分経ったら体育館に移動するという形をとり、それぞれのグループが接触しないよう導線を守りながら移動した**(図7)**。A①、A②の活動が終了したら速やかに体育館やジムから退出させ、次いでB①、B②グループが同様の流れで練習およびトレーニングを行なった。また、各グループが入れ替わる少し前のタイミングで、使用した箇所の消毒を行なった。

幸いにもチームの練習環境が充実しており、バスケットボールコートが二面、体育館のすぐ横に扉を挟んでトレーニングルームがあるため、このようなグループ別セッションも比較的滞りなく行なえた。

第2週からは、第1週に行なった午前のセッションに加え、午後にシュー

ティング練習30分、エンデュランストレーニング20分、移動等を5分として合計55分のセッションを追加し、強度を少しずつ上げていった。そして、第3週からは4つのグループを2つのグループに統合し、第4週から、全員揃っての練習を開始した。

この時期のレジスタンストレーニングは、自体重や軽い負荷で、1週間にわたって全身を刺激するようなプログラムを実施し、エンデュランストレーニングはLSD(Long Slow Distance)を目的に基礎的な持久力を養うために個別の変化もみながら心拍数が約120～130bpmとなる範囲で行なった。

このように徐々に強度や活動時間を増やしていった。このやり方でよいのか正解が誰にもわからないため、スタッフで試行錯誤しながらの活動であった。ただ、筆者はフルタイムでチームにかかわっており、選手の身体や心の変化を感じ取りやすいというメリットがあったため、トレーニングの負荷のコントロールも適宜行なうことができた。

この時期の感染対策を以下に記す。

・食事面：以前は選手やスタッフが同じ食堂で食事をしていたが、密集を避けるため、集合してから1ヵ月程度は2グループに時間を分けて、食事後は席やテーブルを消毒した。それ以降は、選手は間隔を開けて食堂で食事、スタッフはすぐ近くにある別室で食事をとるという形をシーズン終了まで継続した。

・ミーティング：スタッフ、選手全員が集まるミーティングでは、体育館にて、間隔を取って椅子等を配置し、実施した。レギュラーシーズンのリーグ戦中は、バスケットボールのコーチングスタッフと選手のみがミーティングルームに入り、密集を避けて行なった。ミーティング時には選手、スタッフ全員のマスク着用は義務化した。

【活動再開期②　7月～8月上旬】

集合してから約1ヵ月後、チーム全体での練習が始まった。約4週間かけてきた個々の身体づくりから、少しずつチームのバスケットボール練習に移行していった。このときはまだ外国籍である新ヘッドコーチ(HC)とアソシエイトヘッドコーチ(AHC、前ヘッドコーチ)は、国の渡航規制で入国できていなかったため、合流済みのアシスタントコーチから練習映像やウェイトトレーニングのセッション動画を共有したり、オンラインを利用し、リアルタイムで練習を見たりもしていた。またミーティングも、HCとAHC含めオンラインを活用して行なった。

この時点で、選手たちは思い通りに動かない身体、もっと動きたいけれど規制をしながら行なう練習、オフの日も積極的に外出ができないなどと、多くのストレスや不安の中、練習やトレーニングに励んでいた。

この時期のウェイトトレーニングは、ジムに一度に入る人数が多くならないように、ジムエクササイズとフロアエクササイズとに分けた。それぞれの場所でのエクササイズが終わったらグループを入れ替える、というやり方でシーズン終了まで行なった。具体的には、重量が固定でついているセットバーベルやダンベル、ウォーターバッグやメディスンボールなど移動できるものはフロアで行なった。ラックやベンチ台が必要なエクササイズはジム内で行なった。

【対外試合開始期　8月中旬～8月下旬】

合流2ヵ月後から、リーグ戦に向けて感染対策を徹底しながら、他チームとの対外試合を開始したが、リーグ開幕まで1ヵ月を切っても、身体面もバスケット面もチームとして未完成であった。久しぶりに試合をしてみて、筆者目線の感覚だが、選手にとっては試合感を取り戻すのに今まで以上の時間が必要であるように感じた。その中でも、試合を重ねるにつれ、少しずつ“バスケットボール”という形になってきたという印象はあったが、それでも自粛期間が長く、また練習が再開されても時間、内容、対人プレーなどに関して制限期間が長かったために、“プレーの感覚”を取り戻すにはさらに時間が必要であると感じた。

図7　人との接触を避けるための導線の誘導と注意書きの貼り紙

この時期のウェイトトレーニングは、練習試合による身体的疲労等の影響が出てきて、なかなか強度が上げられず、様々な葛藤があった。またエンデュランストレーニングもウェイトトレーニングと同じ理由から同様に量を制限しながら行なった。

この時期の感染対策を以下に記す。

・練習試合：トレーナー間では体調不良者に関する連絡を取り合い、またチームマネージャー間では使用する場所の制限や導線、換気対策等などを設定し、感染対策を徹底して実施された。また、筆者所属のチームの体育館で練習試合が行なわれた際は、消毒業者による作業が完了するまでは、その区間(トイレや更衣室など)を使わないよう徹底された。練習試合会場への移動は幸いにも専属のチームバスで行なった。

【試合期　9月～10月下旬】(リーグ戦期)

HCよりも先にAHCが合流し、急ピッチでチーム作りをしてレギュラーシーズンのリーグ戦を迎えた。リーグ戦が進む中、強豪チームとの試合前週にHCが合流した。合流初日にスタッフミーティングをし、その後、選手とHCとで初の対面ミーティングを行なった。重要な試合が迫っていたため、時間がない中、様々なチームプレーの約束事や重要な戦術を短期間で詰めていった。HCが合流したことで、練習の雰囲気も緊張感が漂うものになり、選手はHCから求められる高い要求についていこうと必死に練習した。そして迎えた強豪との1戦目に勝利し、今後へ繋がる試合となった。

この時期の感染対策を以下に記す。

・リーグの対応：全12チームを東西で分け、6チーム総当り制で行ない、東京近郊と愛知を会場とした試合日程となった。試合会場に入った際は、マスク着用、サーモグラフィーによる検温、手指の消毒が求められた。また、試合後の記者会見等はオンラインで行なわれた。試合時もリーグのスタッフが、選手の座る椅子や机等の消毒作業を毎試合間に行なった。なお移動については、筆者所属のチームは愛知県を拠点としているため、ホテルに宿泊する機会もほとんどなく試合をすることができた。

・PCR検査：試合期間中はリーグの規定により、決まった期間で選手・スタッフ全員がリーグ公式のPCR検査を受けた。筆者所属のチームでは、万が一陽性者が出た場合、速やかに保健所やリーグと連携できるよう、公式のPCR検査を行なう選手・スタッフ全員が行動記録をOne tapに入力した。

【試合期後半　11月～3月中旬】

レギュラーシーズンのリーグ戦は11月や1月末に中断期間があり、その期間はインディビジュアル(少数グループの練習)など、選手一人ひとりのレベルアップを行なった。個人的にこの中断期間は、個々のスキル、また身体コンディションを調整するのに非常に貴重な期間であったと感じている。この時期のウェイトトレーニングは、練習強度が上がっていることによる身体の疲労等もあったため、強度は少し上げる程度にし、可能な限り練習に支障をきたさないようにした。 エンデュランストレーニングは、インディビジュアルの練習後にスキルコーチ陣と相談しながら、インターバルトレーニングなどを行なった。

そして中断後リーグ戦が再開し、練習もHCの指示の下、高強度のものが行なわれるようになり、チームルールが浸透してきて、苦しい試合が続きながらも勝利を重ねていった。今年は、大会関係者の方々に本当にご尽力いただき、昨年中止となってしまったプレーオフも無事開催された。結果は残念ながら準決勝敗退となり、目標の日本一には届かなかったが、大きなけが人もなく2020～2021年シーズンを終了することができた。

この時期の感染対策を以下に記す。

・移動：全日本選手権(12月)やプレーオフ(3月)は東京で行なわれたが、すべてチームバスで移動を行なった。

・試合時：新型コロナウイルス感染症が再び猛威を現してきた1月下旬から、リーグからのガイドライン改定(2)によりスタッフ、そして、ベンチに控えている選手、審判にもマスクが義務付けられた。

4. まとめ

今シーズンは誰もが想定していなかった事態となった。様々なリスクを考えると慎重に進めていく必要がありながらも、試合という締切があり、コンディションが試合に間に合うのかなどの不安、試合期間中はシーズンの最後までコンディションを保つことができるのか、という様々な葛藤と不安があるシーズンであった。

結果、今シーズンにおいてけが人が少なかったという面はよかったが、目標の日本一を手にすることができなかった。次シーズンは日本一というチームの目標を手にできるように感染対策はもちろんのこと、コンディションの底上げを行なうことが課題である。

5. 最後に

この大変な情勢の中、資金面や応援メッセージなどチームを支えてくださった会社の皆様、試合を安心、安全に開催・運営していただいたリーグ関係者の皆様、試合を公正に進めていただいた審判の皆様、ルールをご理解し守っていただいた会場や画面から熱く応援してくださったファンの皆様、今もなお、医療の最前線で戦っている医療従事者の皆様、この場をお借りして改めて感謝を申し上げたい。

そして、本稿が読んでいただいた皆様に少しでも有益な情報となったら幸いである。◆

参考資料

1. 日本バスケットボール協会：http://www.japanbasketball.jp/news/55909 2021年5月1日参照
2. 日本バスケットボール協会：http://www.japanbasketball.jp/news/58115 2021年5月1日参照
3. NSCAジャパン：https://www.nsca-japan.or.jp/explain/support_info.html

著者紹介

加藤 亜梨紗：
新潟県新潟市出身。アスレティックトレーナーや治療家としての経験を積み、現在はトレーニング指導を中心に活動。小学生、中学生、高校生、大学生バスケットボールチームを中心とした様々なカテゴリーへのトレーニング指導経験を経て現職に至る。