

地域スポーツ with コロナ vol. 7

## 実技編Ⅲ 水泳編

### 講座の趣旨

コロナ禍でスポーツを安全に楽しく継続するために、実践で役立つ基礎知識を実技に交えて専門家から学ぶ。



### 講師：村井 謙治

むらい浜田山クリニック院長  
日本感染症学会感染症専門医



### 講師：大塚 一輝

2010 ワールドカップブラジル  
200m 平泳ぎ優勝

### 実施日時

日時：令和3年2月25日  
18:30～19:45

会場：高円寺学園大会議室・プール

### 1 スポーツにおける感染症の一般知識と予防（村井先生）

感染症は集団での生活や行動、大会や遠征（野外、海外を含む）ではつきものである。インフルエンザなどの感染者数が過去5年と比較して減っており、新型コロナウイルス感染拡大への対策の結果でもあることから、手洗い・うがい、外出自粛、密を避ける行動などが功を奏した面もある。

#### 【感染経路】

#### ①接触感染（経口など）

手指などを介して伝播する。ノロウイルスや帯状疱疹などがある。

#### ②飛沫感染

コロナのメインは飛沫感染である。咳、くしゃみ、会話などで感染する。

#### ③空気感染（飛沫核感染、エアロゾル感染）

特殊な例であり、空気中に浮遊し、空気の流れて飛散する。

結核や麻疹（はしか）など。

#### ④血液媒介感染

B型肝炎やC型肝炎などがある。

#### 【潜伏期間】

潜伏期間は1～14日で（一般的には5日程度）であり、症状が出始めて4～5日前～1週間前に感染していることが多い。

#### 【予防策】

- 調子が悪い時は家で過ごす。
- 可能な限り、用具類などは自分自身のものを用意する。
- ヒトとヒトとの距離をとり、6フィート(約1.8m)の間隔をあける。
- 可能な限りマスクをする。
- 練習、試合で用具を共有する時は、使用前後で手洗いと消毒をする。
- 不調を感じたらコーチやスタッフに申し出る。
- ハイタッチはしない。タオルは共有しない。

## 【水泳での感染リスク】

衛生管理の徹底したプールの水は循環されており、塩素消毒によるウイルスの不活化等も考えられ感染リスクは低い。一方、プールサイドで密な状態になることの方が感染リスクがあるので、密にならない対策が必要である。



## 【症状】

咳、息切れ、呼吸苦、発熱、寒気、筋肉痛、嘔吐、下痢などがあり、味覚や嗅覚障害が後からでてくることもある。アレルギー性鼻炎との違いを見極めるのが専門家でも難しい時がある。

## 2 現場における対策（大塚先生）

プールには水を介しての活動のため感染リスクは極めて低いと考えられている。多人数でのグループレッスンや大会など、大勢が集まる場合において会話や接触により感染リスクが高まるので、施設側が行う対策と運営側が行う対策が必要である。

## 【日常での練習】

### ①施設側が行う対策

- ・入退館時の検温、手指消毒、体調管理シートを記入し施設に提出
- ・開始前、終了後のうがいや手洗いの徹底
- ・更衣室内が密着しないように定員数を定める
- ・動線の一本化（入口と出口の動線を分ける）
- ・施設内の換気（冬場は常時換気できないため、定期的に換気）
- ・開館前、閉館後の館内の消毒
- ・特設の更衣室を設営し、人を分散させる
- ・ビート板、ブルブイ等の共有備品は回収後に次亜塩素ナトリウムで消毒

### ②指導者からの呼びかけ

- ・施設内での私語を減らすよびかけ。館内は POP でアナウンス
- ・指導中のマスク着用、入水しての指導はプールマスクマンを着用
- ・泳ぎの補助は避け、非接触指導を行う  
（言って聞かせ見せる作業に重点をおく。ジェスチャーを多めに活用）
- ・他者と接触している時間を減らすため、次の人のスタートは 10～20 秒ほど空ける
- ・人数が多い場合は、行きと帰りのコースを分ける  
（往路は泳ぎ、復路は歩くなどの工夫）
- ・高い脈拍でゴールタッチする機会を減らす  
（全力で泳いだ後はターンして泳ぎ脈拍を下げたからタッチするなど）
- ・トレーニングメニューの説明は簡素に行い、同じ場所に留まり密集する時間を減らす

## 【試合会場】

### ①運営側が行う対策

- ・出場者は試合開始 2 週間前から体調管理シートを記入し提出
- ・大会参加人数を絞って開催  
参加標準記録の引き上げ、他県からの参加の禁止など
- ・午前と午後の二部制とし、競技が終わったら速やかに退館いただき施設内の消毒を行い午後の部を迎える
- ・レース前の招集所は密を避けるため、直前に選手を集める
- ・レースの直前までマスクを着用

## ②指導者からの呼びかけ

- ・声を出す応援の自粛を呼びかけ、拍手やジェスチャーでエールを送る
- ・選手同士のハイタッチや握手は控えさせる
- ・会場内での飲食は控えさせる  
(スィミングクラブで保護者の飲食による感染事例あり)
- ・事前に当日の流れを伝え、順序だてて自己のマネジメントをさせる



## 3 更衣室・プールサイド見学（大塚先生・村井先生）

### 【更衣室】

最も感染リンクが高いのは密となる更衣室であり、面積に応じて定員数を決める。仮設で更衣室（会議室や観覧席など）を増やし、定員数を増やす等の工夫をして密とならないようにする。

- ①入口には消毒液を置く
- ②入口はなるべく開けて扇風機は常時回して換気する
- ③距離をとることが厳しいため会話は控える
- ④棚は使用の都度消毒する
- ⑤床よりも空間の方を重視して綺麗にする

### 【プールサイド】

貸出のビート板やブルブイに番号をふり、遊泳中に利用者が取り違いないようにする。使用後は消毒をして、次の利用者に安心して使用いただくようにする。

- ①着替えたら必ずシャワーを浴びてからプールサイドへ移動する
- ②プールサイドでも密にならないように距離をとることが必要
- ③一方通行となるように動線を考える
- ④自分の持ち物は袋を使用し自己管理する

## 4 質問に対する回答

(村井先生)

Q：プール利用時にマスクを外したあとの取り扱いについてはどのように指導すればよいか？

A：マスクの内側が汚染しないように綺麗に保ち、そのまま放置するのではなくビニール袋やマスクケースなどを活用した方が良い。

Q：プールサイドにタオルを置く時は個人の袋に入れた方が良いのか。

A：個人の物が接触しないように距離を置き、尚且つ他人が触れないよう個人の袋にいれた方が良い。

Q：濡れたビート板で感染することはあるのか。

A：表面に付着している可能性はゼロではない。ただ病原性をもっているか、濃度がどの程度かの問題もある。一般的に、呼気から出るウイルス量と付着するウイルス量は異なる。濡れた状態での消毒も効果は期待できる。

(大塚先生)

Q：ビート板は水分を含んでいるが消毒は乾いてから行うのか、濡れたまま行うのか、どちらが効果的なのか？

A：正確な効果はわからないが、濡れたまま消毒し次の営業までビート板を立てて干している。念入りにするなら乾いてからも消毒を行う。

Q：施設のプール監視員の対策はどうやるのか？

A：監視員のマスク着用はもちろんのこと、巡回スタッフもマスク着用し、消毒液を持ち歩いて動線を消毒する。

Q：低学年のお子様や障害者の方はどのように感染対策をするのか。

A：着替えに時間がかかるので、自宅から水着を着用して来館し更衣室に留まる時間を短くするように気をつけていただく。また個室のトイレで着替えてもよい。着替えた後はスタッフが消毒を行うと良い。

Q：学校の水泳授業では子どもが100人以上集まってしまうが、炎天下のプールサイドは危険であり、水の中に入れてたいが容量に限りがあるため、どう対応すればよいか。

A：可能ならば100人が一度に入らないことが望ましい。レーンには10人以上入らないようにし、泳ぐ時は片道通行とし、歩いて戻ってくるなど工夫した方が良いが100人となると厳しい。

## 5 講師からのコメント

(村井先生)

本来のびのびと制限なくやりたいが、それも難しい。新型コロナウイルス感染症対策で冬場の感染症が減り良い面もあることを頭の隅において、前向きに感染対策に取り組んでほしい。

(大塚先生)

指導に携わる者としてもどかしい日々が続いているが、私たちが感染予防対策をきちんと行い利用者に安心して利用いただけるように運営側は配慮しながらやってほしい。