

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)	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
練習強度										
疲労度 (1~10)										
意欲 (1~10)										
練習前体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
練習後体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
練習前後の体重差	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	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 2. 1.5秒間の脈拍数を数える  
 3. 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