

ウォーキングやランニング等 スポーツをする方へ

資料2

安全に運動・スポーツをするポイントは？ Ver.2

体調をチェック

一つでも当てはまる場合には、運動やスポーツは行わないでください。

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒



家に帰ったらまず手や顔を洗う。
できるだけすぐにシャワーを
浴びて、着替える。

熱中症の予防 ! 暑くなる日は要注意!

こまめな水分・塩分の補給、休憩の確保、風通しの良い服装や着帽、屋内では空調の使用等を行いましょう。

マスクを着用したまま運動・スポーツをすると、水分補給を忘れたり、体温が下がりにくいことがありますので注意してください。また、マスクをしていつもの運動・スポーツをすると、運動強度が上がることがありますので、速度を落とすなど調整をしてください。息苦しさを感じた時はすぐに外すことや休憩を取る等、無理をしないでください。

運動・スポーツの種類ごとの留意点

×密閉 ×密集 ×密接

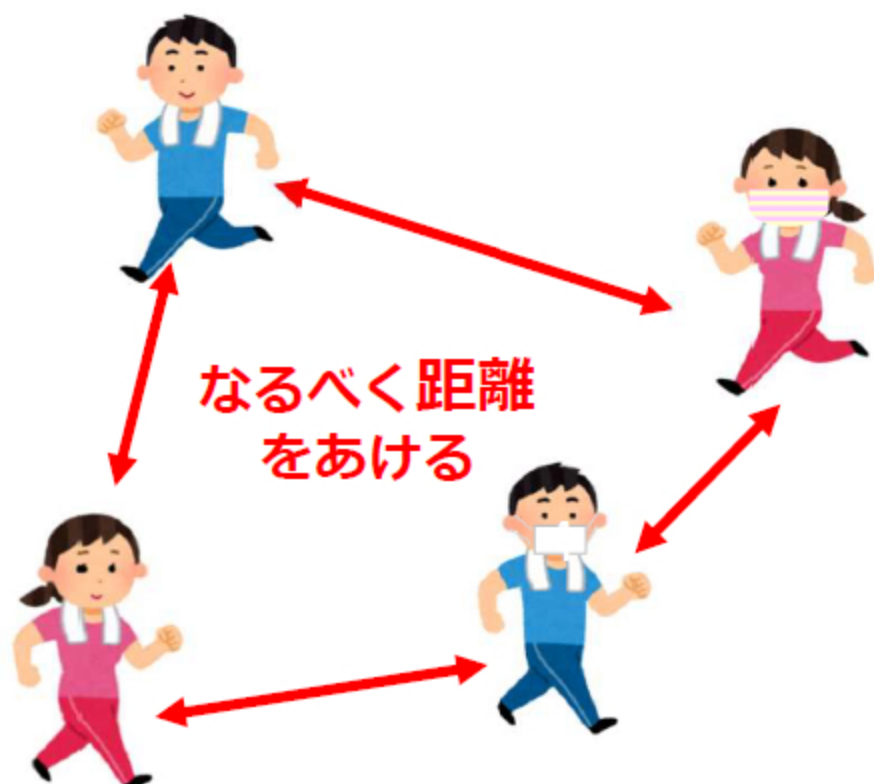
三つの密のうち、一つでも該当しないように注意しましょう。

● ウォーキング・ジョギング

- ① 一人又は少人数で実施
- ② すいた時間、場所を選ぶ
- ③ 他の人との距離を確保
- ④ すれ違う時は距離をとる

● 筋トレ・ヨガ

- ① 自宅で動画を活用
- ② こまめに換気



運動不足（身体的不活動）は健康に害を及ぼします。
安全な環境を確保して適度に運動・スポーツを行うよう心掛けてください。
高齢者や基礎疾患などのある方は、かかりつけ医に相談してください。



日常運動・スポーツの記録

(外出自粛時の運動・スポーツを「見える化」しましょう!)

日付	令和2年	月	日 ()
----	------	---	-------

1 今日の体調

(1) 体温 (目覚めたときに測りましょう。)

体温	℃
----	---

※ 平熱 (36℃前後) より高い場合は、外出を控えましょう。

(2) 体調

いつもとかわらない	いつもとちがう ()
-----------	-------------

※ 体がだるい、重く感じる等の場合は外出を控えましょう。

2 運動・スポーツの記録

(1) 屋内でできる運動・スポーツ

① 筋力トレーニング (筋力維持向上の体操) ※種目と回数を書いておくと、どこの筋肉をどれくらい使ったかが分かります。	(回数または分)
② ストレッチング	(分)
③ その他 (みんなの体操、ラジオ体操など)	(分)

(2) ウォーキング (歩く) ・ジョギング (走る)

体を動かすことを目的としたウォーキングやジョギングのほか、日常生活に必要な外出 (食料品の買い物、通院等) についても記録しましょう。具体的にどこに行ったのか (お店や病院名など) をメモしておきましょう。

① 歩いた・走った時間	(分)
② 歩数 (歩数計があれば)	(歩)
③ 行った場所 (経路・行先)	

(3) その他

--

安全に運動・スポーツをするポイントは？

令和 2 年 4 月 27 日

(改正) 令和 2 年 5 月 22 日

ス ポ ー ツ 庁

1 趣旨等

(1) 趣旨

新型コロナウイルス感染症（以下「コロナウイルス感染症」といいます。）の感染拡大を防止するためには、一人一人が不要不急の外出を自粛し、他者との接触を 8 割程度減らすことが必要とされています。

一方で、身体的及び精神的な健康を維持する上では、体を動かしたり、スポーツを行うことが必要です。このため、「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」（新型コロナウイルス感染症対策本部決定）において、外出の自粛の対象とならない外出の例として、屋外での運動や散歩など生活の維持のために必要なものが示されています。ただし、感染拡大を防止するための十分な配慮が必要となります。

ここでは、コロナウイルス感染症の影響による外出自粛時において、感染拡大を防止しつつ、安全・安心にウォーキングやジョギング等の運動・スポーツに取り組んでもらうために配慮いただきたいことをまとめています。

(2) 科学的な知見の現状と見直し

屋外における運動やスポーツを実施する際に、コロナウイルス感染症への感染を防止するための方策については、必ずしも科学的な知見が集積されている訳ではありません。このため、現段階で得られている知見等を踏まえ、この配慮事項を取りまとめています。今後の知見の集積及び各地域の感染状況等によって、逐次見直しが行われることがあることに御留意をお願いします。

2 運動やスポーツを始める前の体調確認

始める前に体調を確認し、以下の症状に一つでも当てはまる場合には、運動やスポーツは行わないようにしましょう。

また、コロナウイルス感染症に感染した者との濃厚接触が有る場合、同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合は、外出しないようにしましょう。

- ① 平熱を超える発熱
- ② 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状
- ③ だるさ（倦怠（けんたい）感）、息苦しさ（呼吸困難）

- ④ 嗅覚や味覚の異常
- ⑤ 体が重く感じる、疲れやすい等

3 感染予防のための基本的な対応

コロナウイルス感染症は、無症状や軽症の人であっても、他の人に感染を広げる例があります。コロナウイルス感染症対策には、自らを感染から守るだけでなく、自らが周囲に感染を拡大させないことが不可欠です。

(1) 十分な距離の確保

運動・スポーツの種類に関わらず、運動・スポーツをしていない間も含め、感染予防の観点から、周囲の人となるべく距離（※）を空けてください。

特に、強度が高い運動・スポーツの場合は、呼気が激しくなるため、より一層距離を空けるようお願いします。

※ 感染予防の観点からは、少なくとも2mの距離を空けることが適当とされています。

(2) マスクの着用

屋外でも人が多いところを避け、三つの密（密閉、密集、密接）のいずれかに該当する場所を極力避けるようにお願いします。また、公園等で行う場合は、すいた時間、場所をえらんでください。

このような場所で運動・スポーツを行う場合、マスクを着用するかどうかは、運動・スポーツを行う方の判断とします。

なお、マスク（特に外気を取り込みにくいN95等のマスク）を着用して運動やスポーツを行った場合、十分な呼吸ができず人体に影響を及ぼす可能性があることや、体温を下げにくくなって熱中症になりやすくなることに注意をお願いします。また、息苦しさを感じた時はすぐにマスクを外すことや休憩を取る等、無理をしないでください。

(3) 手洗いの実施・手指消毒の実施

こまめな手洗い・手指消毒を徹底してください。手洗いは30秒程度かけて水と石鹸で丁寧に洗ってください。

運動やスポーツをする際には、汗をかいたりして、タオルで顔を拭くことがありますが、その際に手が顔（特に口）に触れたりすることも考えられます。ですので、屋外から帰宅した場合だけでなく、出かける前や、途中で一休みする際にも手洗いを行いましょう。

また、家に帰ったらまず手や顔を洗ってください。できるだけすぐにシャワーを浴びて着替えましょう。

(4) その他

運動・スポーツの実施の際は、熱中症対策の観点からもこまめな水分・塩分の補給をお願いします。また、スポーツドリンクなどを飲む際には、複数の方との飲み回しは控えましょう。

4 運動・スポーツの種類ごとの留意点

(1) ウォーキング・ジョギング

① 一人又は少人数で実施

ウォーキング・ジョギングを行う場合は、感染予防の観点から、一人又は少人数で行うようにしましょう。

② 場所は人が多いところを避ける

ウォーキング・ジョギングを行う際には、食料品や日用品の買物等のためにやむを得ず人が集まる場所を避けて行いましょう。また、公園等で行う際には、すいた時間、場所を選んで行いましょう。

③ 他の人との距離の確保

屋外であっても、他の人となるべく距離（※）をとってウォーキングやジョギングをしましょう。

ジョギングは、ウォーキングに比べて運動の強度が高く、呼気が激しくなりますので、ウォーキング以上に他の人との距離をとるようにしましょう。

※ 感染予防の観点からは、少なくとも2mの距離を空けることが適当とされています。

④ 位置取り等

前の人の呼気の影響を避けるため、可能であれば前後一直線に並ぶのではなく、並走する、あるいは斜め後方に位置取るようにしましょう。すれ違うときも、なるべく互いの距離をとるようにしましょう。

その他、ウォーキング・ジョギング中に、唾や痰をはくことは極力行わないようにしましょう。

(2) その他の運動・スポーツ（筋トレ・ヨガなど）

筋トレ・ヨガ等は、動画やリーフレット等を活用し、自宅で行いましょう。

また、その場合は、こまめに換気を行いましょう。

5 記録の保存

外出自粛の中で自身の生活リズムが守られているかをチェックする意味で、日々のウォーキングやジョギングの状況を記録しておきましょう。

また、途中で店舗等に立ち寄った場合は、立ち寄った店舗等も記録しておきましょう。

(参考：別添 日常運動・スポーツの記録)

6 その他の留意点

(1) 熱中症の予防

高温、多湿、風がない（弱い）、日射しが強いといった条件が重なる日は熱中症の発症に注意が必要ですので、このような場合には屋外での運動を見合わせるようにしましょう。

また、急に暑くなった場合は、体が暑さに順化（適応）できていないために、熱中症になりやすいことにも注意しましょう。

熱中症は、屋外だけでなく、屋内でも発症することがあります。運動・スポーツを行う場合には、こまめな水分・塩分の補給、休憩の確保、風通しの良い服装や着帽、屋内では空調の使用等に気を付けるようお願いいたします。このほか、きちんと食事を摂取していない、睡眠不足、前日の多量の飲酒等も熱中症の発症に影響を与えることに気を付けてください。（詳しくは環境省、厚生労働省のホームページを確認してください。）

なお、マスク（特に外気を取り込みにくいN95等のマスク）を着用して運動やスポーツを行った場合、体温を下げにくくなって熱中症になりやすくなることに注意をお願いいたします。また、息苦しさを感じた時はすぐにマスクを外すことや休憩を取る等、無理をしないでください。

(2) 高齢者、基礎疾患のある人等について

重症化リスクの高い高齢者、基礎疾患等のある人については、運動やスポーツを行う前に、かかりつけ医に相談しておくことが適当です。

特にマスクを着けて運動やスポーツをする場合には、マスクをしないときに比べて身体への負荷が著しく大きくなる可能性がありますので、かかりつけ医の意見を踏まえ、無理のないよう健康安全を第一にお願いいたします。

※ アスリートの中には心肺機能を高めるためにあえてマスクを着用してトレーニングをする事例もあります。それだけ、身体に負荷がかかるということです。

(3) 周囲の人への思いやり（エチケット）

外出している人の中には、食料品の買い出しや通院等のやむを得ない理由がある人もいます。

こうした人たちから見れば、通常と比べて呼気が激しくなりやすい運動やスポーツをしている人が近くを通った場合に、感染しないか不安になる場合もあります。

ウォーキングやジョギングで人が集まる場所を通過する際には、マスクを着用いただく、バンダナのような布で口と鼻を覆っていただく、呼気が激しくならないよう運動強度を落としていただく等、やむを得ない理由で外出している人への配慮をお願いいたします。