

令和2年6月12日

部活動を安全に再開していくためのガイドライン

一般財団法人 新潟県バスケットボール協会

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、活動自粛を余儀なくされていた部活動が多く、指導されている先生方、コーチ陣の皆様におかれましては、大変に気苦労の多い期間だったかとお察し申し上げます。先日6月8日から、本格的な部活動の再開に際し、安全な練習再開に向けたガイドラインを作成いたしました。成長期にある選手も多く、ケガの予防を考慮した練習計画のご参考にしていただけたら幸いです。

1：部活動を安全に再開していくための運動指針

長期の活動停止時の身体的変化やその対策方法、熱中症への対策法を記載

2：ステップアッププログラム

各世代別、公式戦に向けた段階的な競技復帰の指標

3：個別コンディショニングチェック表

各選手1人に1枚、14日間のコンディショニングの確認

以上の内容をご活用いただき、選手にとって安全な活動再開と競技力向上の寄与となりましたら幸いです。

【本件に関するお問い合わせ先】

一般財団法人 新潟県バスケットボール協会

スポーツ医科学委員会 委員長

近 良明

E-mail : basuketechou02@gmail.com