

# 東京武道館利用時の 感染拡大防止対策チェックリスト

(トレーニングルーム/スタジオプログラム参加のお客様用)

## 利用者様に遵守いただく事項

- 本日より前2週間において、以下の事項に該当しない
  - ・体調がよくない場合（例：発熱・咳・咽頭痛・倦怠感・息苦しさ・体が重く感じる・疲れやすいなどの症状がある場合）
  - ・嗅覚、味覚に異常のある方
  - ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
  - ・新型コロナウイルス感染症陽性とされた者と濃厚接触した場合
  - ・過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は該当在住者との濃厚接触がある場合
- トレーニングルームでは、原則マスクを着用すること  
※過度なトレーニングはお控えください。水分補給を適宜行い、息苦しいときはマスクを外して休憩する等、ご自身で体調管理をお願い致します。
- こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施すること
- 他の利用者、施設管理者スタッフ等との距離（できるだけ2m以上）を確保すること（障がい者の誘導や介助を行う場合を除く）
- 施設利用中に大声での掛け声や会話、応援等をしないこと
- 感染防止のために施設管理者が決めたその他の措置の遵守、指示に従うこと
- 施設利用前後の待ち合わせや移動、打ち合わせ等においても三つの密を避けること
- 施設共有の物品や備品等の使用の際は、手の触れた箇所の消毒を行うこと
- 利用終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、施設管理者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告すること

## 利用者が運動やスポーツを行う際の留意点

- 十分な距離の確保
  - 運動やスポーツの種類に関わらず、運動や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ること（介助者や誘導者の必要な場合を除く）  
※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である。
  - 強度が高い運動やスポーツの場合は、呼気が激しくなるため、より一層距離を空けること
- 運動中に体調不良や不調等の症状を感じた場合は、速やかに運動を中止すること
- タオルの共用はしないこと
- 水分補給の目的以外の飲食については控えるようにすること
- 水やスポーツドリンク等の回し飲みはしないこと
- 飲みきれなかったスポーツドリンク等を指定場所以外（例えば園路等）に捨てないこと
- 飲食物を手にする前に、手洗い、手指消毒を行うこと
- 感染予防対策の観点より、施設やプログラム及び運用方法等の変更（縮小等）の取り組みを守ること

【参考】スポーツ庁「社会体育施設の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」  
一般社団法人 日本フィットネス産業協会  
「FIA フィットネス関連施設における新型コロナウイルス感染拡大対応ガイドライン」