

パラサイクリング\_新型コロナ対策トレーニングガイドライン\_各Phaseについて

Alert Level	A:緊急事態宣言 (特定警戒地域)		B:緊急事態宣言は解除されたが、引き続き警戒が必要な時期					C:新しい生活様式
	～5月末		約2週間	約2週間	約2週間	約2週間	約2週間	
トレーニングのPhase	Phase1		Phase2	Phase3		Phase4		Phase5
トレーニング環境	個人トレーニング		施設の個人利用開始	施設利用(複数人トレーニング)		施設利用(複数人トレーニング)		通常合宿
	A	B		A	B	A	B	
トレーニングの種類	自宅 トレーニング (屋内のみ)	自宅トレーニング (屋内&屋外)	屋内&屋外ロード トレーニングジム 個人利用	屋外ロードトレーニング/ トレーニングジム 個人利用	屋外ロードトレーニング (コーチ伴走含む/1名のみ) /トレーニングジムのチ ーム利用(1回最大2人)	対人でのロードトレーニング (選手同士の近距離での走行を含む)/ トレーニングジムのチーム利用(1回最 大3人)	対人でのロード&トラック トレーニング (選手同士の近距離での走行を含む)/ トレーニングジムのチーム利用 ※	ロード&トラック トレーニング (集団走行) ※
トレーニングPhase (LTHRに基づく)	E1: 回復走	E1: 回復走 E2: 有酸素	E1: 回復走 E2: 有酸素 S1: 高回転ペダリング	E1: 回復走 E2: 有酸素 S6: スプリント	E2: 有酸素 F1: 短い登り F2: 長い登り	M1:筋持久力 M2:筋持久力インターバル	M1:筋持久力 M2:筋持久力インターバル T1: 有酸素タイムトライアル	強化期のパワートレー ニングまで実施可能
	Endurance	Endurance & Speed	Endurance & Speed	Endurance & Speed	Endurance & Force	Muscular Endurance & Force	Muscular Endurance & Force	Force
時間/週	14-16h	17h	19h	20h	20-22h	19h-20h	18h	16-18h
練習1回あたりの選手人数	1名	1名	1名	1名 (タンデムの場合2名/1台)	2名 (タンデムの場合2名/1台)	3~6名 タンデム含む	5~7名 タンデム含む	フルメンバー (育成選手含む)
スタッフ人数	リモート	リモート	リモート	1名~2名 (コーチ他、選手に麻痺があ る場合トレーナーorPT配置)	2名 (コーチ、メカニック)	3名 (コーチ、メカニック、トレーナー)	4名 (コーチ2名(障がい別)、 メカニック、トレーナー)	4~6名 (コーチ、メカニック、ト レーナー、義肢装具士等)
チェック及び評価	セルフチェック -柔軟性、股関節可動性 等 -トレーナーよりチェック動作のリモート指導 -可能な限りセルフでの体組成測定			一定の身体的距離での個別評価 -トレーナーによるフィットネスチェック (柔軟性・関節可動域) -ウエイトトレーニングにおける1RM測定 -管理栄養士による食事環境調査 -血液検査(定期で実施しているもの)		トレーナー及びPTの接触を伴う個 別評価 -故障や一時的な麻痺のケア  管理栄養士の接触を伴う皮脂圧計測 による体組成評価		強化合宿時の通常通りの評価を実施 (トレーナーによる長時間の接触含む)

・個人トレーニングは強化合宿よりもトレーニング強度が低いいため、Phase5の通常合宿(強化合宿)に向けて段階的な移行により体力(フィジカル)レベルを向上させていく。

・フィジカルレベルのPhase移行目安は乳酸閾値心拍数(LTHR)により必要数のトレーニング時間(ロードの場合は距離)を確保できているかを判断基準とする。

→Phaseの移行に合わせて十分なトレーニング時間を消化できるよう、現時点でリモート指導にてプログラムを作成している。

・競技特性上、低負荷の持久力トレーニングは個人で十分に実施可能。高負荷・高強度のトレーニングはチーム合宿で実施する必要があり、Phase後半となる。

・数か月間にわたるジム利用不可のため、ウエイトトレーニングにおいては低負荷(筋肥大期)トレーニングから開始する。

・障がい及び競技クラス別(三輪・タンデム等)に同日程に別時間および別場所で合宿を実施することがある(Phase3以降)

・Phase3-4においては、参加選手の障がい特性を考慮し短期日程でトレーナーやPTの配置を行うことがある。(特に脳性まひ、高次脳機能障害や脊髄損傷で麻痺がある場合)

・メンタルトレーナーによるリモート又は電話による面談を継続して行う

※Phase4移行、トラックトレーニングの実施場所である伊豆ペドローム(オリ・パラ共通NTC競技別強化拠点)を利用する際は、自転車競技ハイパフォーマンスセンターの作成するトレーニング活動ガイドラインを共有する。(2020年6月1日現時点のガイドラインは共有済み)  
(ver.2 2020.06.18)