

感染症予防ガイドライン

一般社団法人 日本フィットネス産業協会 「フィットネス関連施設における新型コロナウイルス対応ガイドライン」

<https://www.fia.or.jp/public/19525/>



Fitness
Industry
Association
of Japan

TOP PAGE

FIAは、フィットネス産業の発展に寄与する事業を通して、我が国の発展と国民の健康増進に寄与する団体です。

[個人情報保護方針](#) [English](#)

[FIAとは
what's FIA](#) [活動内容
activities](#) [入会案内
join us](#) [会員企業一覧
member companies](#) [お問合せ
contact](#)

[TOP](#) > [一般のお知らせ](#) > [お知らせ](#) > 新型コロナウイルス対策に関する重要なお知らせ

⇒ 新型コロナウイルス対策に関する重要なお知らせ

日頃より健康で活力ある社会づくりへの取組、普及にご尽力いただきありがとうございます。
この度、政府より全国の緊急事態宣言が解除されました。
これを受けて、現在すでに営業自粛要請が解除されている都道府県に加えて、さらに知事の判断で営業自粛解除に向かう都道府県がほぼ全てであると考えられます。

各都道府県においては、専門家の意見や国の対処方針を踏まえた上で総合的に判断し、自粛要請解除もしくは継続要請を判断し、また解除にあたっては対象施設並びにそれぞれに対する条件を設定される見込みです。
各事業者様におかれましてはそれらの指針を遵守の上、再開もしくは自粛継続をご判断いただきますようお願いいたします。

営業を再開されるにあたってはこの度FIAが設定した「フィットネス関連施設における新型コロナウイルス対応ガイドライン」に沿って営業再開されますよう重ねてお願い申し上げます。

今回の新たなガイドラインは既存のガイドラインと比べて、かなりハードルの高い内容となっております。
しかし、この先再びフィットネス関連施設からの感染者が発生しない事を前提としたものです。
皆様のご理解と徹底により安全に健康づくりができるという事を実証しなければなりません。

一日も早く、健康の維持向上、抵抗力、免疫力の向上にはフィットネスが欠かせない生活の一部であるという事を生活者に改めて感じて頂き、コロナウイルス発生前よりも多くの方がフィットネスに参加していただける様、業界一致団結してこの苦難を乗り越えていきましょう。

[FIA最新ガイドライン→](#)



ログイン情報

メールアドレス

パスワード

ログイン

[パスワードをお忘れですか？](#)

FIA加盟
フィットネス
クラブ検索



お問い合わせ
contact



成功の原動力

クラブビジネスのための

接触感染予防

- 手洗い・うがい
- ドアノブなど共有部分の消毒
- ツールのセッションごとの消毒



飛沫感染予防

- 換気の徹底
- マスク・ネックゲイターの着用
- 人と人との距離の確保



更新されるガイドライン

WHO

<https://www.facebook.com/WHO/photos/a.167668209945237/3245900815455279/?type=3&theater>

People should NOT wear masks when exercising as masks may reduce the ability to breathe comfortably.

Sweat can make the mask become wet more quickly which makes it difficult to breathe and promotes the growth of microorganisms.

The important preventive measure during exercise is to maintain physical distance of at least one meter from others.

Can people wear masks while exercising?



World Health
Organization

#Coronavirus

#COVID19

16 June 2020

スポーツ庁

<https://www.japan-sports.or.jp/news/tabid92.html?itemid=4164>

お知らせ 2020/05/25

【5/25更新版】スポーツ活動再開時の新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防について（2）

【更新のポイント】

1. スポーツ活動時のマスク着用に関する配慮について更新しました。
 - 1) マスクを着用しない場合は、周囲の人との距離を十分に空ける。
 - 2) マスクを着用する場合は、これまでよりも運動強度を落とす。
2. 令和2年5月21日にスポーツ庁から発出された「学校の体育の授業におけるマスク着用の必要性について」に

※従来のコンディショニングや熱中症予防対策を徹底することで、その多くが新型コロナウイルス感染症対策に

NSCA HPC(ヒューマン・パフォーマンス・センター)

HPC | NSCA JAPAN
Human Performance Center

ログイン

新規登録



HPCとは

施設利用

施設紹介

セミナー

情報発信

お問い合わせ

アクセス

予約する



【マスク着用について】

- 基本的にはトレーニング時のマスクの着用を推奨しますが、トレーニングの種類や強度によっては、熱中症や呼吸困難を引き起こす懸念もありますので、強制は致しません。その分、利用者を制限しソーシャルディスタンスを確保しながら、換気を十分に実施しますので、ご協力をお願い致します。

推奨される換気の方法

ビル管理法（建築物における衛生的環境の確保に関する法律）における空気環境の調整に関する基準に適合していれば、**必要換気量（一人あたり毎時30m³）を満たす**ことになり、「**換気が悪い空間**」には当てはまらないと考えられます。このため、以下のいずれかの措置を講ずることを商業施設等の管理権原者に推奨いたします。

なお、「**換気の悪い密閉空間**」は**リスク要因の一つに過ぎず**、一人あたりの必要換気量を満たすだけで、**感染を確実に予防できる**ということまで文献等で明らかになっているわけではないことに留意していただく必要があります。

① 機械換気(空気調和設備、機械換気設備)による方法

- ビル管理法における特定建築物に該当する商業施設等については、ビル管理法に基づく**空気環境の調整に関する基準が満たされていることを確認し**、満たされていない場合、**換気設備の清掃、整備等の維持管理を適切に行うこと**。
- 特定建築物に該当しない商業施設等においても、**ビル管理法の考え方に基づく必要換気量（一人あたり毎時30m³）が確保できていることを確認すること**。必要換気量が足りない場合は、**一部屋あたりの在室人数を減らすこと**で、一人あたりの必要換気量を確保することも可能であること。

ビル管理法における空気調和設備を設けている場合の空気環境の基準

項目	基準
ア 浮遊粉じんの量	0.15 mg/m ³ 以下
イ 一酸化炭素の含有率	100万分の10以下(=10 ppm以下) ※特例として外気がすでに10ppm以上ある場合には20ppm以下
ウ 二酸化炭素の含有率	100万分の1000以下(=1000 ppm以下)
エ 温度	1. 17℃以上28℃以下 2. 居室における温度を外気の温度より低くする場合は、その差を著しくしないこと。
オ 相対湿度	40%以上70%以下
カ 気流	0.5 m/秒以下
キ ホルムアルデヒドの量	0.1 mg/m ³ 以下(=0.08 ppm以下)

※機械換気設備を設けている場合は、上記の表のアからウまで、カ及びキを遵守する必要がある。

② 窓の開放による方法

- 換気回数※を毎時2回以上(30分に一回以上、数分間程度、窓を全開する。)とすること。
※ 換気回数とは、部屋の空気がすべて外気と入れ替わる回数をいう。
- 空気の流れを作るため、複数の窓がある場合、二方向の壁の窓を開放すること。窓が一つしかない場合は、ドアを開けること。

皆さんに質問

➤ 感染予防のマスクどうしていますか？

➤ 換気 VS 冷房 どのように運用していますか？