

改訂 8 版ガイドライン 改訂のポイント

①マスク等着用について

あらためてマスクやネックゲイター着用については徹底化となりました。

マスク並びにネックゲイター等で鼻と口をしっかりと塞ぐ

特例に関して

※感覚過敏症やアレルギー反応等により、マスクやネックゲイターの着用が困難であり、やむを得ずフェイスシールド等で鼻と口を覆う場合は、確実に最低 2m 以上の距離を確保し、会話を控える。また、くしゃみや咳をすることを前提に、即時に口と鼻を、マスクやネックゲイターと同様に覆ことができるようにする（タオルやハンカチの準備）。

※マウスシールドは明確に禁止となります。

ガイドラインとは別途補足する参考資料の写真標記で **×** としてあります。

※苦しかったら鼻を出す等については引き続き指南書に則してという対応となります。

■ マスク着用のイメージ



(別添資料より抜粋)

②ロッカー間引き

今後のロッカー間引きはなくしました。

以下のような対応へと変更となります。

●密を排除するためのルールを策定し、徹底する。

※例えば、以下のような対策が考えられるが、施設の形状、設備に対応したルールを策定することが望ましい。

>使用するロッカーを選ぶ際は、できるだけ2m（最低1m）の範囲に更衣中の隣人がいないことを確認した上で、空いているロッカーを確認して利用してもらう。

- ＞距離を確保したロッカーが空いていない場合、あるいは自分の衣類が補完されているロッカーの近くのロッカーを他の利用者が利用する場合、マスク等を着用の上、会話をせず、できるだけ2m（最低1m）の距離を確保した場所へ移動して着替える。あるいは、他の利用者の着替えが終了するのを待っていただく。
- ＞実行性を担保するため、巡回スタッフによる口頭での注意喚起／ロッカーの扉や壁に注意喚起を掲示する／更衣スペースの椅子や床に間隔の目安を貼付する／館内アナウンスを徹底して注意喚起する／利用者へ注意喚起のプリントを配布する等によってルールを遵守する環境を整備する。

要はスペースの空いているエリアを探してその一番近くの空いているロッカーを使いましょう、、、そして帰る際にそのロッカー周辺が混んでいたら待つか、離れて着替えましょうという事です。

③トレーニングエリア

- ＞対面を避けて、2m（最低1m）の間隔でトレーニング機器を設置（フリーウエイト含む）。つまり、対面の場合は確実に2m、並列の場合は平常復帰という理解をしていただけます。
- ＞トレッドミルやバイク等カーディオ系のゾーンは、マシン間にパーテーションを設置することで2m（最低1m）。つまりパーテーションを前提に間引解除です。
パーテーション

④グループエクササイズゾーン

プログラムの内容に応じて、できるだけ2m（最低1m）と2m四方空けるという解釈です。

＞参加者が受けるレッスンを・・・

- ①指定された場所からの移動が発生せず呼気が荒くならないプログラム、
- ②指定された場所からの移動が発生するプログラム及び呼気が荒くなるプログラム、
に分けて対策を実施する。

- ①指定された場所からの移動が発生せず呼気が荒くならないプログラム

（できるだけ2m最低1m以上）

～プログラムの例～

- ◇静的コンディショニング系プログラム…YOGA、ストレッチ、ピラティス、リラクゼーション等
- ◇高齢者向け体ほぐし/軽体操系プログラム…青竹ビクスク、座位のプログラム等
- ◇カルチャー系プログラム…フラダンス、歩き方教室等
- ◇機材を使った定位置でのプログラム…Uバウンド、ボールエクササイズ、ダンベルエクササイズ等

②指定された場所からの移動が発生するプログラム及び呼吸が荒くなるプログラム
(2m 四方)

～プログラムの例～

◇有酸素、サーキット、ダンス系プログラム…マーシャルアーツ系、HIIT 系、インパクトの高いエアロビクス、ZUMBA 等

⑤サウナ

- 全国公衆浴場業生活衛生同業組合連合会が策定した『浴場業（公衆浴場）における新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン』に準拠しているが、フィットネスのガイドラインについては、そもそも全館共通のルールとして以下の通り明記されているので、2mのディスタンスを確保する。

マスク等の着用ができないエリア（更衣室・ロッカー（脱衣・着衣の場面）／スパ・サウナ・ミストサウナ／浴槽／プール等）においては、確実に2m以上の距離を確保する。