

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



(一社) 日本フィットネス産業協会

2020年11月6日

## はじめに

平素より当協会の活動に対し、ご理解とご支援を頂き有難うございます。

フィットネス関連施設全体は4月から5月にかけての休業期間を経て6月より営業を再開し、5ヶ月近くが過ぎようとしています。

この間皆様の取り組みにより、業界ガイドラインを遵守するフィットネスクラブからのクラスター発生という事例は報告されておられません。

これは FIA 加盟クラブをはじめ施設運営者並びにご利用者の皆様が、マスク着用必須などの厳しい感染予防のためのガイドラインを遵守していただいた結果です。

しかし一方では、継続して休会されているお客様を含めまだまだ戻りが促進されず、経営環境は依然として厳しい状況に置かれています。

さて、FIA では5月25日付で策定した業界ガイドラインにつきまして、日々の感染状況の推移やフィットネス関連施設における感染防止の実態を考慮しながら、国と検討を継続してまいりましたが、この度改訂をいたしました。

フィットネス関連施設内のあらゆる環境を徹底的に国と共に検証し、感染拡大防止及び安全確保を第一優先にしつつ、エリアごとに、より現場の状況に即した対策をとることができるものとしております。

残念なことに世の中のコロナ禍はまだまだ、終息段階とは言えず、世界を見ても再度のロックダウンすら見られ、気の抜けない状況は今後も続くという前提に立つことが重要と考えます。

よって、今回の改訂にあたっての考え方はあくまでも感染予防という観点においてあらためてその徹底をはかることと、お客様に少しでも快適にフィットネスを継続していただくことのバランスに配慮した「適正化」とご理解いただければ幸いです。

この新たなガイドラインに則しながら引き続きの営業を継続し、私どもフィットネス産業全体でこの国の健康を支え、日本が再び健康二次被害者の増加という深刻な問題に直面しないよう、一致団結して前に進んで行きましょう。

(一社) 日本フィットネス産業協会  
会 長 吉田正昭

## フィットネス関連施設にけるガイドライン改定にあたっての前提

### 《総論》

フィットネス関連施設は、運動の場を提供することを目的としている。そのため、その利用者は日常生活における活動時よりも高い強度の身体活動を行うことから呼吸が活発になり、激しくなる場合もある。

まずはこの理解に立ち、高い強度の身体活動を行う場合には日常生活における活動時よりも一層の距離を空ける等の状況に応じた対策が求められるという認識を持ち、施設提供にあたり環境とルールを整備に努めなければならない。

また、周辺地域の実情を勘案し、感染リスクが高いと考えられる場合には、本ガイドラインに提示されている実施要件よりも厳しい判断、リスクの高い環境に於けるさらなる距離の確保、更なる換気、場合によっては施設の部分的閉鎖などを実行することが求められる。

① コロナウイルスは呼吸器系で増殖する。運動すると体温が上昇して呼吸が活発になり、通常よりも活発に肺の中の空気が循環することになる。よって、フィットネス関連施設においては、感染予防について一層の安全確保対策を徹底して実施することが求められる。

フィットネス関連施設においては、これまでに感染者間の関連が認められた集団(クラスター)が発生したとされており、様々な可能性を考慮し、感染リスクを抑制するための適切な感染予防対策を講じる必要がある。

特に、感染の自覚症状がないままウイルスを広めてしまう可能性を十分に考慮し、施設利用者の入館時の健康チェックを強化する。施設利用時の注意事項並びに、体調が思わしくない場合には来館を止めていただくように、以下の内容に則した館内掲示やHPへの掲載をもって会員へ呼びかけ、実行の徹底を強く求める。

なお、重症化リスクが高い高齢者や基礎疾患をお持ちの方については、万が一感染が発生した場合には重症化リスクがあることをご説明し、感染予防対策をしっかりと行い、比較的空いている時間での利用推奨など十分注意してご利用いただくように案内する。

② フィットネス関連施設を再開するにあたっては、新型コロナウイルスの感染を防ぐため、主な感染経路である接触感染と飛沫感染それぞれについて、従業員や施設利用者等の動線や接触等を考慮したリスク評価を行い、総合的にそのリスクに応じた対策を検討して実施することが求められる。

■密な状態のリスクチェックポイント(飛沫感染対策、人の密度の管理)

・換気を徹底する。

- 全館に於いて、マスク等の着用ができないエリアを除き、必ずマスクやネックゲイター等を着用する。
  - ※館内では着用を原則とし、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)における運用については別途定める。
  - ※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)。
- マスク等の着用を必須とした上で、特段の定めがある場合を除き、できるだけ2m(最低1m)の距離を確保するように施設・設備への対応、利用にあたってのルール規定し徹底する。
- 施設内の密を避けるため、各エリアの運用に基づいた適切な距離を確実に確保することで、人数管理を徹底する。その際、具体的な対策例が記載されている各エリアの運用に留意して対策すること。各エリアでの適切な距離が保てない状態となる場合は、入館や入室をお待ちいただくかお断りすることによって制限を行うこと。人数管理を徹底する。
- 人と人が対面する場所をチェックし、アクリル板・透明ビニールカーテンなどで飛沫を遮蔽する。
  - ※火気使用設備・器具、白熱電球等の熱源となるものの近くには原則設置しないこと。ただし、上記の場所への設置が感染予防対策上必要な場合には、燃えにくい素材(ポリ塩化ビニール製やポリカーボネート製のもの。また、(公財)日本防災協会が定める防災性能基準に適合する防災製品や材料など、防災製品ラベルが貼付されているもの。)を使用すること。
- 唾液の飛散によるウイルス拡散と付着を避けることに留意し、施設内で会話する可能性のある場所を特定し、会話を抑制するルールを設定するなど、会話の制限を徹底する。
  - ※会話をされる際は、必ずマスクやネックゲイター等を確実に鼻と口を覆うように着用の上、大きな声を出しての会話や長時間の会話はお控えいただく。
  - ※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)での会話は禁止とする。(危険回避に必要な声かけ等、やむを得ない場合は除く。)
- 施設内の密を避けるため、各エリアの運用に基づき、人数管理を徹底する。
- 接触感染のリスクチェックポイント(消毒の徹底)
  - スタッフ、利用者共に手・指の消毒を徹底する。

- ・他者と共有する物品やドアノブなど、手が触れる場所の消毒を徹底する。特に、高頻度で接触すると考えられる以下の部位は高頻度での消毒を徹底する。  
マシンのグリップ/ストレッチマット/ダンベル/テーブル/椅子の背もたれ/  
ドアノブ/電気のスイッチ/電話/キーボード/タブレット/タッチパネル/蛇  
口/手すり/エレベーターのボタン/ロッカーの扉等

■感染症罹患者が誤って入場してしまうリスクへのチェックポイント

- ・施設入口に注意喚起を掲示(見やすい場所に見やすい大きさに掲示)
- ・施設入場時に体温チェック及び健康チェックを徹底して行う

- ③ 必要な掲示を行い、ガイドラインを遵守して対策を確実に行うことは、感染症を防ぐことに加え、利用者に安心していただくという大切な役目があることを認識する。
- ④ 尚、ガイドラインは今後の各地域の感染状況を踏まえて随時見直していく
- ⑤ 消毒薬は目的に合ったものを正しい方法で使用する。詳細については、以下の厚生労働省のホームページを参照すること。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/syoudoku\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/syoudoku_00001.html)

## 利用者への注意喚起（ホームページ・店頭掲示・書面配布等）

- ① 施設利用者の入館時の健康チェックを強化して実施する。施設利用時の注意事項並びに、体調が思わしくない場合には来館を止めていただくことを周知する。具体的には、以下の内容に則した館内掲示やHPへの掲載、又はプリントとして初回に配布するなど会員へ呼びかけ、実行徹底を強く求める。

クラブ内での感染拡散を防ぐため、そして何よりもお客様ご自身の予防のため、しばらくの間、以下の点を厳守の上ご利用いただきますよう、強くお願い申し上げます。

●全館に於いて、マスク等の着用ができないエリアを除き、必ずマスクやネックゲイター等を確実に鼻と口を覆うようにご着用ください。

●スタッフ全員がマスク等を着用させていただきますのでご了承ください。

●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）での会話は禁止とさせていただきます。（※危険回避に必要な声がけ等、やむを得ない場合等は除きます。）

●会話をされる際は、必ずマスクやネックゲイター等を確実に鼻と口を覆うように着用の上、大きな声を出しての会話や長時間の会話はお控えください。

●対人距離をできるだけ2m（最低1m）確保するよう努めてください。

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。

※各エリアにおいて、特段の定めがある場合には、エリアのルールを遵守ください。（例：呼気の激しい運動をする場合には、確実に最低2m以上の距離を確保する等）

●入館されたら、まず、フロント前の消毒液にて必ず手の消毒を行ってください。

掌だけではなく、指先、手の甲などを丁寧かつまんべんなく実施してください。

※別途定めさせていただく要所においても、必ず手洗いを実施してください。

●他の利用者として消毒をしていない物品や器具等を共有することはお控えください。

●以下に該当すると感じる点がある方のご来館は固くお断り申し上げます。

[次の症状がある方等、該当する点があるお客様]

\*咳やくしゃみなど風邪の症状が続いている方（軽い症状の方も含みます）

\*過去48時間以内に熱があった方。

\*強いだるさ（倦怠感）や息苦しさがある方。

\*咳、痰、胸部不快感のある方。

\*味覚・嗅覚に少しでも違和感のある方。

\*過去14日以内に、新型コロナウイルス感染症陽性とされた方、或いはそうした方との濃厚接触がある方。

\*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発表されている

国・地域渡に居住又は渡航されていた方、或いはそうした方との濃厚接触がある方。

以下の外務省 HP を参照ください

[https://www.anzen.mofa.go.jp/covid19/country\\_count.html](https://www.anzen.mofa.go.jp/covid19/country_count.html)

[https://www.anzen.mofa.go.jp/masters/kansen\\_risk.html](https://www.anzen.mofa.go.jp/masters/kansen_risk.html)

\*身内や身近な接触者に上記の症状がみられる方、該当する点がある方

- お住まいの自治体及び当該施設の所在する自治体において、県をまたいだ移動や学校休業に伴う対応方針が示されている場合には、自治体の方針を遵守ください。
- 特に、高齢者の方は運動前の体調チェックと予防対策に万全を期してください。
- 糖尿病、心臓疾患、呼吸器疾患等の基礎疾患がある方、人工透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方については、新型コロナウイルスに感染しますと重症化の可能性がありますので、感染予防対策をしっかりと行い、比較的空いている時間にご利用いただくなど、十分注意してご利用ください。

### 既存事業やイベントへの対応

#### ①幼児・学童・学生を対象としたスクール事業への対応

地域の学校にて休業の措置が取られている場合には、幼児・学童・中学生及び高校生を対象とした教室は休講とし、イベント等も中止とする。

ア. 休講・中止の案内に際しては、振替受講の案内・申込受付体制を事前に準備し、該当する顧客に明確に提示する。

イ. 休講期間は地域学校の休業状況に則して対応する。

#### ②イベント全般への対応

ア. イベントを開催するにあたってフィットネス施設を利用する場合には、当ガイドラインの各エリアにおける対策を遵守する。

イ. その他当ガイドラインに定めのないイベント開催や運営に必要な項目、あるいは定めのない場所でスポーツ、フィットネス関連のイベントを開催する場合に必要な対策については、公益財団法人日本スポーツ協会の作成する『スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン』や、開催地の自治体が定めるイベント開催時の方針やガイドラインに沿って実施する。

### 店舗の各エリアにおける対応

下記の各エリアにおける実施項目を遵守すること。

#### ◆全館共通事項

- マスク等の着用を必須とした上で、特段の定めがある場合を除き、対人距離の確保（できるだけ2 m（最低1 m））。施設の設備・構造や利用者の状況と他の対策も踏まえ、余裕をもった距離を確保することが望ましい。）

※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。

●施設内の密を避けるため、各エリアの運用に基づいた適切な距離を確実に確保することで、人数管理を徹底する。

各エリアでの適切な距離が保てない状態となる場合は、入館や入室をお待ちいただくかお断りすることによって制限を行う。

●全館に於いて、マスク等の着用ができないエリアを除き、必ずマスクやネックゲイター等を着用すること。

※P4. 「※館内では着用を原則とし…」の記述も参照のこと。

●会話をされる際は、必ずマスクやネックゲイター等を確実に鼻と口を覆うように着用の上、大きな声を出しての会話や長時間の会話はお控えいただく。

●マスク等を着用していない場合は、会話を禁止とする。

●お住まいの自治体及び当該施設の所在する自治体において、県をまたいだ移動や学校休業に伴う対応方針が示されている場合には、自治体の方針を遵守いただく。

●換気

＞すべての共有スペースにおいて換気を徹底する。可能な場合、換気設備は常に作動させておくこと。

●ゴミの処理

＞鼻水や唾液などからの感染を防ぐため、ゴミの処理にあたっては必ず、ビニール袋に回収し、密閉するようしっかりと縛る。

＞ゴミを回収する際は必ずマスクを着用し、手袋の使用を推奨する。

＞ゴミの処理後、マスクや手袋を脱いだ後は、必ず手を石鹸と流水で洗う。

●清掃

＞市販されている界面活性剤含有の洗剤や漂白剤を用いて清掃する。

＞不特定多数が触れる環境表面（手が触れることの無い床や壁を含む）にも留意し、出来る限り清掃・消毒する。

＞清掃時には使い捨て手袋を着用し、使い回しは禁止する。

## ア. 入口及びフロント

〔入口〕

●注意喚起の掲示の徹底

P6.に示した注意喚起を、入場前のお客様の目に必ず触れる位置（場所、目線の高さ）、大きさ（最低 A2 サイズ以上）で掲示する。

尚、注意喚起は入り口だけではなく、ロッカールーム、化粧室、マシンジム等、複数の場所に掲示することにより、周知を徹底することが望ましい。



●消毒液の設置

ウイルス侵入の水際である入口へ消毒液を設置し、消毒履行の徹底を促す。消毒の履行を掲示して呼びかける。

(例:入館前には必ず消毒を行っていただき、チェックインをお願いいたします。)

[フロント]

●フロントを挟んで、対面シーンをアクリル板・透明ビニールカーテンなどで遮蔽する。

※P4.「※火気使用設備・器具…」の記述にも留意すること。

●対応をするスタッフは、対応前後には必ず手指消毒を行う。

●利用者の手が触れる可能性のある部分は、事前に消毒を済ませておき、対応後も消毒を行う。受付時の書面の記入や手渡しでの現金の授受は回避することが望ましい。(例:インターネットによる事前登録、電子決済の利用等)

●入場者・退館者の記録を管理して、最短でも一ヶ月分は保持する。万が一、感染が確認されたときに追跡できるように整理しておく。

※利用者には、新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について、通知を受け取ることができる、「接触確認アプリ COCOA」や各地域の通知サービスの利用を推奨する。(例:受付台に案内表示をする、QRコードを掲示する等)

利用方法やアプリの詳細な内容については、以下の厚生労働省のホームページを参照すること。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa\\_00138.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html)

●施設内の密を避けるため、各エリアの運用に基づいた適切な距離を確実に確保することで、人数管理を徹底する。各エリアでの適切な距離が保てない状態となる場合は、入館や入室をお待ちいただくかお断りすることによって制限を行う。

●入場者の体温チェックを必ず行う。

※体温チェック機器の入手が困難な場合には、利用者に予め来場前に体温チェックを実施していただき、申告していただく。

●入場者に以下の全項目を確認する。(体温測定が実施済であることが前提)

>咳やくしゃみ等の風邪の症状(軽い症状も含む)は続いているか？

>過去 48 時間以内に発熱などの症状は出てないか？

>強いだるさ(倦怠感)や息苦しさはないか？

>咳、痰、胸部不快感はないか？

>味覚・嗅覚に少しでも違和感はないか？

>過去 14 日以内に、新型コロナウイルス感染症陽性と判定されていないか、或いはそうした者との濃厚接触はないか？

>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発表されている国・地域に居住又は渡航されていないか、或いはそうした方との濃厚接触はないか？

＞身内や身近な接触者に上記の症状がみられる方、該当する点がある方はいないか？

※確認の方法については、スタッフが確認事項を記載したパネルを入館者に提示し該当項目の有無を確認する、或いはチェック欄を設けた確認用紙に記入させるなど工夫し、上記全項目の確認を実行すること。尚、確認パネルは別紙を原本として活用することを勧める。

※入館時にマスクやネックゲイター等を着用しているか必ず確認し、着用していない場合は原則として入館をお断りする。(P4.「※館内では着用を原則とし・・・」の記述も参照のこと)

●館内放送設備をより活性化し、以下に示すような感染拡大予防に関する注意事項のアナウンスを定期的かつこまめ(例:30分毎)に実施する。

- ・こまめな石鹸による手洗いを励行
- ・入館・退館時の消毒の徹底
- ・使用したマシンやダンベルのグリップ、背もたれシート、タッチパネルなどは備付けペーパーと薬剤による消毒を履行
- ・ソーシャルディスタンスの確保(特に、更衣室・ロッカー、サウナ)
- ・マスク等を着用しない会話の禁止及びマスクを着用している場合でも大きな声・長時間の会話をお控えいただく

#### イ. 更衣室・ロッカールーム・パウダールーム・手洗い場

●マスクやネックゲイター等を外す場合には、会話を禁止し、会話をする際は必ずマスクやネックゲイター等を確実に鼻と口を覆うように着用の上、大きな声並びに長時間の会話は控えるように掲示・アナウンスを行う。

●換気を徹底する。可能な場合、換気設備は常に作動させておくこと。

●清掃・除菌を通常以上に徹底する。(最低推奨回数:2時間に1回。)

特に、洗面所の水道、トイレ、出入り口のドアノブ、など不特定多数が触れる箇所の清掃を徹底する。

●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。

- 着替え等でマスク等を外す場合は必要最小限の時間とし、確実に 2m 以上の距離を確保する。
- アルコール、もしくは次亜塩素酸消毒等、用途に応じた適切な消毒液を設置する。消毒液の確保が難しい場合には、石けんによる手洗いを厳格に実施するよう促す。適切な消毒液については、以下の厚生労働省のホームページを参照すること。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/syoudoku\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/syoudoku_00001.html)
- トイレの便座に蓋がある場合は、蓋を閉めて汚物を流すようトイレ室内に掲示する。
- 手洗い場には液体石鹸とペーパータオルを設置する。ペーパータオル及びゴミ箱（蓋付きが望ましい）の設置により、手洗いの後の共通利用を排除する。

#### ウ. トレーニングジム

- マスクやネックゲイター等の着用のルールを徹底する。
  - ※トレーニング時の安全なマスク着用のルールについては本項目の下段に補足を記載
  - ※マスク等の着用は原則とするが、安全に運動するために一時的にマスク等を外す場合は、確実に 2m 以上の距離を確保する。
- トレーニング室内の消毒(利用前後の消毒)実行を徹底する
  - ＞利用者への利用ルールの徹底、スタッフによるこまめな声掛け
  - ＞不履行者への口頭注意による徹底、不履行部分はスタッフが確実に消毒
- トレーニングエリアが密閉された空間となることを防ぐため、必要十分な換気を徹底
  - ＞建基法換気量(建令 20 条の 2)による風量及び、換気回数(部屋の空気が単位時間に入れ換わる回数)等から必要十分な換気量を確保する。
  - ＞1 時間あたりの空気の入替回数 → 3回以上を目安とする。
  - ＞天井高がある場合、窓の開放が可能な場合など施設の状況に応じた対処とする。
  - ＞可能な場合、換気設備は常に作動させておくこと。
- マシン・トレッドミルの汗拭き用として設置されているタオルの共用を避ける。
  - ＞代替え案
    - \* 消毒剤と使い捨てペーパー類、ゴミ箱(蓋付きが望ましい)を用意して使い捨て方式とする。又はタオルを取り換えて使えるよう多く用意するなどして、共用を避ける。尚、消毒液や使い捨てペーパー類の設置場所については、どのマシン、ウエイト機材からも確実に手が届く範囲を考慮した要所へ設置する。

＞マシン利用者への利用ルールの徹底

\*マシン利用後は、必ずふき取りの実施を利用者に徹底していただくための具体的措置を取ること。利用者が不履行の部分はスタッフが清掃する。

例)・複数個所への張り紙

- ・定期的な館内アナウンスによる実行の呼びかけ
- ・注意事項を記載した書面の設置 等

●密の回避、飛沫感染防止に関して、マスク等を着用した上で、以下の対策を講じることによって、利用者が安心してトレーニングを実施できるよう対応する。

＞物理的な安全の確保を十分に確認した上で、パーテーションの設置等により飛沫防止の対策を行う。パーテーション等で区切られた空間の換気が十分に行われるように、空調の設置や調整、窓開け等の対策を行う。

＞パーテーションの設置等を行わない場合、マシン及び利用方法に応じて十分な間隔を保持して利用する。

\*呼気が荒くならない使い方をするトレーニングマシン、フリーウエイトエリアの機材の配置については、マスク等の着用を前提として、対面となるような配置を避け、できるだけ2m(最低1m)の間隔を確保する。

\*呼気が荒くなる使い方をするトレッドミル(ランニングマシン)、バイク等の有酸素系のマシンの利用に於いては、通常よりも呼気が拡散することが想定されるため、感染予防対策に於いて一層の配慮が求められる。よって、マスク等の着用を前提として、必ず対面となるような配置を避け、並列あるいは背後の位置関係とし、確実に最低2m以上の間隔を設ける。

### **安全なトレーニングのためのマスク等の着用に関する補足**

●安全な運動強度

・トレーニング時のマスクやネックゲイター等の着用に於いては、事故を引き起こさないよう、適切な運動強度で利用することが基本である。ただし、息苦しさによる不快感や、運動量に必要な呼吸量がマスクによって妨げられ、呼吸困難による事故などを引き起こす危険性への配慮が求められる。

(対応)

＞有酸素運動の実施を前提として開発されたマスクの着用を積極的に推奨する。

・施設管理者が在中しない時間帯におけるマスク着用の徹底に於いては以下のような手段による徹底に努める

＞館内でのマスク着用必須に関する掲示を適切な場所に別途掲示する

＞管理者不在時の監視代行における監視項目にマスク未着利用者の確認を付加し、該当者を確定した上で、着用の徹底を伝える。

- 管理者不在時に監視代行を設置できない時間帯においては、上記の確認ができないことからトレーニングジムの営業を行わない。
- 熱中症の予防
  - ・FIA 監修の『室内運動施設におけるマスクによる熱中症予防について』を掲示、或いはプリントアウトして来館者に配布し、管理者並びに利用者への周知を図る。
  - ※以下、『室内運動施設におけるマスクによる熱中症予防について』のうち「運動時のマスク着用に関する留意点」を抜粋
    - >息苦しさ、脈拍の増加(ウェアラブルウォッチ等)に気づけば、先ずマスク等をずらして、鼻だけを出し、飛沫感染を防ぐために、呼吸は鼻で吸い、口で吐く。
    - >それでも症状が続けば、マスク等を外して休憩し、水分補給を行う。その時には、周囲の人とのフィジカルディスタンスを保ち、かつ会話は控える。

## エ. スタジオ

スタジオに於いては、特に飛沫感染のリスクへの対応が徹底されなければならない。

- 密の回避、飛沫感染防止に関して、マスク等を着用した上で、以下の対策を講じることで、利用者が安心して実施できるよう対応する。
    - ・指導者並びに参加者のマスクやネックゲイター等の着用を原則とする。(P4.「※館内では着用を原則とし…」の記述も参照のこと)
      - >密になる人数でのレッスンは行わない。レッスン時の人数制限の考え方として、実施するプログラムの特性を考慮し、適切な距離(接触事故の防止、飛沫感染の防止)を確保して人数を設定し、参加者がレッスンする場所を指定して実施する。
      - >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吸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吸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吸が荒くならないプログラム
          - 場所の移動を伴わず呼吸が荒くならないプログラムについては、マスク等の着用を前提として、対面となるような配置を避け、できるだけ2m(最低1m)の間隔(プログラムの内容に応じ、他の参加者と物理的に接触しないように配慮する)を確保した場所を指定する。
          - 距離の確保を確実にするための工夫(例:床にあらかじめ参加者の定位置をマークする等)を行うことが推奨される。
- ～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、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を伴うプログラム及び呼吸が荒くなるプログラム

- 場所の移動を伴うプログラム及び呼吸が荒くなるプログラムについては、マスク等の着用を前提として、対面となるような配置を避け、確実に最低2m以上の距離を確保した場所を指定する。
- 距離の確保を確実にするための工夫(参加者が前後左右に動くことを想定して可動範囲を床にマークする等)を行うことが推奨される。

～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

- ・参加者には事前に位置取りを確認して指定すること周知し、プログラム中に距離が接近している参加者には距離を確保するよう指導する。
- ・唾液の飛散によるウイルス拡散と付着を避けることに留意する。
  - > 道具等は複数人で使い回すことを禁止し、毎度適切に消毒すること。
  - > 過度な大きさ、頻度の声出しを禁止する。指導者が大きな声を出す必要がある場面においては、マスク等の着用を前提とし、マイクを使用するなど大声を出すことを避ける。
    - ※マイク等の設備についても複数人で使い回すことを禁止し、毎度適切に消毒すること。
  - > ハイタッチや握手等のスキンシップは禁止する。

- エクササイズ時のマスクやネックゲイター等の着用については、事故を引き起こさないよう、適切な運動強度で実施することが基本である。ただし、息苦しさによる不快感や、運動量に必要となる呼吸量が、マスクによって妨げられ呼吸困難による事故などを引き起こす危険の可能性への配慮が求められる。

(対応) > 有酸素運動の実施を前提として開発されたマスクの着用を推奨する。

●熱中症の予防

- ・FIA 監修の『室内運動施設におけるマスクによる熱中症予防について』を掲示、或いはプリントアウトして来館者に配布し、管理者並びに利用者への周知を図る。

※以下、『室内運動施設におけるマスクによる熱中症予防について』のうち「運動時のマスク着用に関する留意点」を抜粋

>息苦しさ、脈拍の増加(ウェアラブルウォッチ等)に気づけば、先ずマスクをずらして、鼻だけを出し、飛沫感染を防ぐために、呼吸は鼻で吸い、口で吐く。

>それでも症状が続けば、マスクを外して休憩し、水分補給を行う。その時には、周囲の人とのフィジカルディスタンスを保ち、かつ会話は控える。

- マスク等の着用は原則とするが、安全に運動するために一時的にマスク等を外す場合は、確実に2m以上の距離を確保する。
- 集団型スタジオレッスンは、スタジオが密閉された空間となることを防ぐため、必要十分な換気を徹底する。この場合、建基法換気量(建令20条の2)による風量及び、換気回数(部屋の空気が単位時間に入れ換わる回数)等から必要換気量を確保する。
  - >1時間あたりの空気の入替え回数 → 3回以上を目安とする。
    - \*天井が高い場合、窓の開放が可能な場合等、施設の状況に応じた対処をする。
    - \*空調フィルター清掃などは原則毎日実施する。
    - \*可能な場合、換気設備は常に作動させておくこと。
- レッスン前のスタジオ入口に於ける参加者入場待機場面では、順番待ちの密集が生じないよう、十分なソーシャルディスタンス(できるだけ2m(最低1m))を確保する。床にシールを貼付するなどの工夫が推奨される。
- レッスンとレッスンの間隔を長めに設定し、換気・清掃等を十分に行えるよう工夫する。

## オ. プール

- 一般社団法人日本スイミングクラブ協会が策定した『スイミングクラブにおける新型コロナウイルス感染拡大予防のためのガイドライン』に準拠する。  
[http://www.sc-net.or.jp/pdf/COVID19\\_Guidelines.pdf](http://www.sc-net.or.jp/pdf/COVID19_Guidelines.pdf)
  - アクアプログラムを実施する場合は、指導者はマスクやネックゲイター、フェイスシールド等の着用を原則とし、受講者との距離は確実に2m以上の間隔を確保する。(壁からの指導者・参加者の距離については、物理的に安全な距離を確保して実施する。)
- ※特に感染拡大が懸念される地域のクラブに於いては、強度が高く呼吸が激しくなるアクアプログラムは厳格なる距離の確保と同時に、ウイルスの飛散を抑えるために利用者の運動強度を制御することが望ましい。
- 更衣室・ロッカーエリアについては、当ガイドラインの運用に従うこと。
  - マスク等の着用は原則とするが、安全に運動するために一時的にマスク等を外す場合は、確実に2m以上の距離を確保する。
  - 指導者の指導やプールガードの注意喚起において求められる会話を除き、会話を禁止とする。

#### カ. 岩盤浴・サウナ・浴場等

- 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』に準拠する。

[http://www.1010.or.jp/zenyoku/img/zenyoku\\_guideline.pdf](http://www.1010.or.jp/zenyoku/img/zenyoku_guideline.pdf)

- マスク等を着用していない場合は、会話を禁止とする。
- 更衣室・ロッカーエリアについては、当ガイドラインの運用に従うこと。
- マスク等を外す場合は、確実に2m以上の距離を確保する。

#### キ. 利用者用休憩スペース

- マスク等を着用していない場合は、会話を禁止とする。
- できるだけ2m(最低1m)を確保し、飛沫感染を防止する対策を実施する。特に、対面となる状況を作らないことが重要であり、テーブルや椅子を間引く、隣り合うテーブルの間にクリアシールド等を設置する、椅子等の配置を工夫することが推奨される。
- 飲食等でマスク等を外す場合は必要最低限の時間とし、確実に2m以上の距離を確保する。
- 館内での食事は、館内で販売しているサプリメント等の摂取以外は禁止とする。また、休憩スペースでの長時間の滞在を避けるよう、アナウンス・掲示を行う。
- 可能な場合、換気設備は常に作動させておくこと。

#### ク. 従業員用休憩スペース

- 可能な場合、換気設備は常に作動させておくこと。
- マスクやネックゲイター等を外した状態で対面にならないよう、ルール化する。
- 飲食等でマスク等を外す場合は必要最低限の時間とし、確実に2m以上の距離を確保する。
- 密な状況が発生しないよう、一度に休憩する人数を減らすなどの対策を講じると共に、対面となる状況を避け、マスクやネックゲイター等を着用しない会話を原則禁止する。
- 休憩の前後には必ず手指消毒を行う。

### 従業員(インストラクター含む)の行動規範

- 帰省や旅行は慎重に判断し、出張はやむを得ない範囲に制限する。特に、感染が拡大している地域との移動に際しては、十分な感染予防対策をとる。
- 感染した場合、多くの会員等に影響を与える職業であることを自覚し、平素から3密を避けるなどの感染防止を心がける。
- 発症した場合を想定し、日常生活に於いて“誰とどこで会っていたか”を各個人がわかるようにしておく。



※新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について、通知を受け取ることができる、「接触確認アプリ COCOA」や各地域の通知サービスの利用を推奨する。(例: 受付台に案内表示をする、QR コードを掲示する等)

利用方法やアプリの詳細な内容については、以下の厚生労働省のホームページを参照すること。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa\\_00138.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html)

- 各店舗が所在する地域の感染状況に常に注意を払っておく。
- ユニフォームや衣類はこまめに洗濯する。

### **従業員（インストラクターも含む）の健康管理**

- 従業員の執務前後の体温チェックの徹底。  
(※平熱よりも熱がある場合は即出勤停止)  
＞最低限出勤時にチェックし、その結果を記録し上長が確認する。台帳を作成して管理を徹底する。
- 従業員の家族等、同居者に感染者や感染者への接触があることが判明した場合は、即刻出勤停止とし、他のスタッフとの接触について正確に実態を把握する。

### **感染者情報に接した場合の対処（保健所からの通知・本人からの通告）**

- まず、即時に保健所へ報告。(求められる情報の速やかな開示)  
＞滞在者情報の抽出。  
＞特に感染者の入館時から退館の一時間後くらいまでに在館されていた会員の抽出。
- 保健所の指示に従った上で早い段階で休館を決定し、関係者への周知を図る。  
\*あらかじめ、会員規約「〇日のクラブ閉鎖の場合は会費取り扱いを〇〇とする」等の規約を確認しておく。
- 感染者利用などの判明により同時時間帯の在館者への連絡、あるいは逆のケースとして会員から自分が利用していた月日や時間の問い合わせなどが集中するケースが考えられることから、現場負担が多大であることの想定と、起きた場合の対応について事前の検証が望ましい。
- 休業期間については、所管保健所により指揮の有無が分かれているのが現状。  
意思疎通に留意する。
- 施設汚染が発生すると専門業者による施設の消毒が求められるので、既存取引先・地域の業者から対応の可否を確認しておく。
- 保健所との連携を密にし、常に保健所からの要請に対応できるようにしておく。

- 保健所との連携等が完了し、対応が確定したら一般社団法人日本フィットネス産業協会に状況の報告を行う。

(一社)日本フィットネス産業協会連絡先

電話:03-5207-6107

e-mail: info@fia.or.jp

### 「新たな生活様式」について

- 「新しい生活様式」については、厚生労働省が「新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」を公表している」ので、それを参照の上、クラブ運営に積極的に活用することを奨励する。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_newlifestyle.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html)

- 国や自治体から感染症対策として求められる協力については、可能な限り協力する。

>新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について、通知を受け取ることができる、「接触確認アプリ COCOA」や各地域の通知サービスの利用を推奨する。(例:受付台に案内表示をする、QRコードを掲示する等)

利用方法やアプリの詳細な内容については、以下の厚生労働省のホームページを参照すること。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa\\_00138.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html)

<参考>

首相官邸 新型コロナウイルスへの備え

<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>

首相官邸 感染症対策特集

<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/index.html>

厚生労働省 新型コロナウイルス感染症について

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

外務省 海外安全ホームページ

<https://www.anzen.mofa.go.jp/>

2020.03.03	1 版
03.04	2 版
03.10	3 版
03.17	4 版
03.18	5 版
04.08	6 版
05.25	7 版
11.06	8 版

# ガイドライン別添資料

## ■来館者の入館時体温チェックの徹底に向けたシステム、測定機器

各施設において入館時体温チェックを厳密化するための機器やシステムについて、以下の様な機器での対応が望ましい。

例)

新型コロナウイルス感染症拡大の終息に向けて  
非接触で発熱を検知する「AIサーマルカメラ」2機種を新発売





さまざまな測定モード 用途に合わせて使い分け



式 MT-500/MT-500BT

## サーモフリーズ MT-500/MT-500BT

Thermo Phrase  
MT-500/MT-500BT

皮膚赤外線体温計

皮膚赤外線体温計 測定距離センサーで正確性アップ!

Thermo Phrase  
サーモフリーズ

MT-500BT  
Bluetooth機能搭載モデル登場!



Thermo Phrase 日本製

■ 運動時に呼吸しやすいマスクの例



■ マスク着用のイメージ

