



ダンスの練習再開に向けた 注意事項について (Return to Dance Program : RTD)



日本ダンス医科学研究会



2020年7月

はじめに

- 2020年、新型コロナウイルス感染症の感染拡大によって多くのダンス活動や舞台の自粛を余儀なくされています。
- スポーツについては、学校および競技スポーツでの活動再開を想定した情報が、文部科学省、スポーツ庁、各種競技団体より発信されています。また、一般的な感染予防対策については、厚生労働省や各自治体からも情報が発信されています。
- しかしながら、ダンスに特化した情報は、未だ少ない状況が続いています。またダンスは、ジャンルによる動作や環境が多岐に渡ることから、統一した見解を提案することが難しい運動種目ともいえます。
- そこで、日本ダンス医科学研究会は、スポーツ活動再開に関する注意事項に関する資料を踏まえて、ダンス全般に特化した注意事項に焦点をあてたダンスの練習再開のための情報を**Return to Dance (RTD)**と題してここに提供します。
- なお、本RTDは2020年7月28日の段階で得られている知見等に基づき作成しております。今後の感染状況に応じて、見直す必要が生じることに
ご留意下さい。また本情報は、医学的な診断や治療に替わるものではなく、情報も規範となることを意図して作成しておりません。
- なお、舞台でのダンス活動については別途ケース毎に検討すべき案件と考えますので、本情報はあくまでもダンスの練習再開の情報としてご活用ください。
- 本情報が、ダンスに関わる全ての個人および団体にとって、ダンスジャンルや個々の環境に応じたダンスの練習再開の手順および実際を考えるうえで役立つ情報となることがあれば幸いです。

Return to Danceの考え方

1. 感染拡大リスクの排除および感染予防対策の徹底
2. 感染拡大予防のための日常生活およびダンス活動制限による影響（主に不活動による身体への影響）の理解
3. ダンス活動再開の基礎知識
4. 段階的なダンス活動再開のプラン作成
5. ダンサーに対する感染拡大予防の教育と啓蒙
6. 各段階でのダンス活動およびダンサーの現状把握と情報管理および対応
7. 時々刻々と変化する感染拡大リスクに対する柔軟な対応

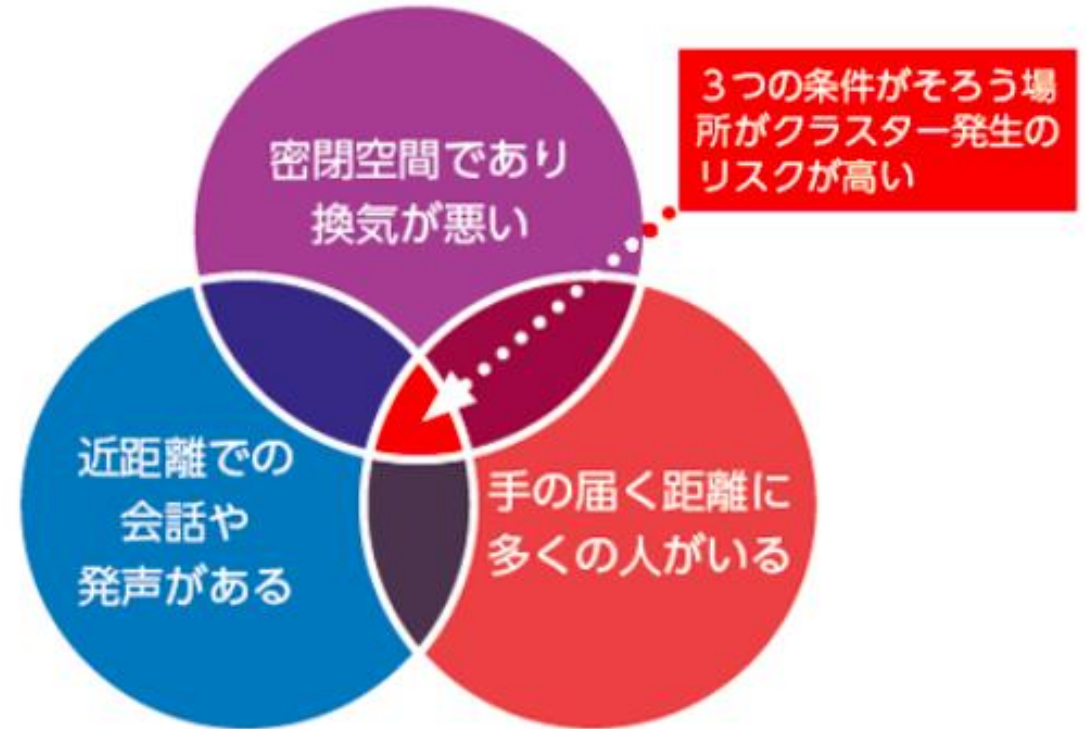
新型コロナウイルス感染予防の 基本的な考え方

感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒



家に帰ったらまず手や顔を洗う。
できるだけすぐにシャワーを
浴びて、着替える。



人と人の接触（飛沫感染）・人と物の接触（接触感染）を可能な限りなくす

不活動による身体への影響および 熱中症のリスクについて

<不活動による身体への影響>

新型コロナウイルス感染予防のために
ダンサーが自宅にいた期間が

➤ 4週間以上

- 筋力・持久力・柔軟性などが体力全般が低下
- ケガのリスクが増加（特にダンス再開直後）

➤ 段階的な再開プログラムが必須 (P.12参照)



<熱中症のリスク>

➤ 不慣れな暑熱環境下では、暑くなり始めから5～6日間の運動は危険

⇒ 通常は1週間程度で暑さに慣れる

➤ ダンス再開後は暑熱順化期間を長く設定

- 指導者：日々の気温、湿度、WBGT*（暑さ指数）に留意
- ダンサー：自身（子供の場合には保護者に依頼して）の体調管理を徹底



* 気温（乾球温度）、湿度（湿球温度）と輻射熱（黒球温度）の3つを取り入れた熱中症予防のための暑さの指標
下記の式で計算可能だがWBGTが計測できる機器もある

- 屋外で日射あり
 $WBGT = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{乾球温度}$
- 室内で日射なし
 $WBGT = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.3 \times \text{黒球温度}$

ダンスを始める前の注意事項

- ✓ 発熱（37.5度）および新型コロナウイルス感染症が疑われる症状（鼻水・鼻づまり、咳、痰、呼吸の苦しさを、倦怠感、頭痛、下痢、嗅覚・味覚の異常等）の有無を確認
- ✓ 体調に異変を感じるダンサーは、体温が37.5度を超えない場合でも、ダンスの練習を中止する



- ダンサーの体調管理カードの活用



- ✓ 指導者・組織およびスタジオ運営責任者
⇒ダンサーの現状を把握し対策を常に検討
- ✓ ダンサー本人
⇒体調管理とコロナ後の新しい日常と向き合う記録として活用

運動時における基本的注意事項



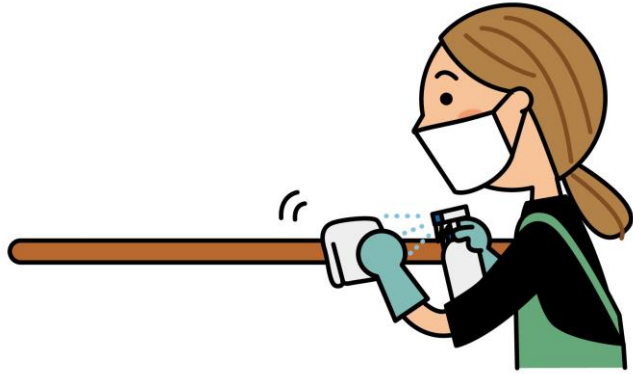
<環境>

- 換気の徹底
 - ドアや窓を2ヶ所以上の開ける
 - ドアや窓付近の扇風機やサーキュレーターの設置などが勧められる
- 共用部（ドアノブ、手すり、スイッチなどの消毒
- 床の消毒

<参加者・講師>

- こまめな手洗い、手指消毒
- 身体的距離を2m以上確保
- 用具を触った手で顔を触らない
- 汗を拭くタオルは必ずマイタオルか使い捨てペーパータオルで

ダンスに特化した注意事項 ～屋内のダンススタジオ～



- バーや床の消毒
- 練習時間を短縮し、ダンサーが入れ替わる度に消毒し、練習間の空き時間を普段より長くし換気に努める
- 1クラスの人数制限、床に2mの印をつけることも有効

- ダンサー同士の距離を2m以上確保
- 移動を伴う動きは他者との距離を4～5m以上とる
- 前のグループが動き終えてから、次のグループが動き始める

ダンスに特化した注意事項 ～ダンスの特性を配慮して～



- スタジオを横切る動きは一列で
- 1グループが動き終わるまで次のグループは動き始めない
- 待っているグループが、密にならないように注意
- 音楽の音量は通常よりも小さく
- マスク着用時でも、指導者やダンサーが大きな声をださないように注意
- 練習中の私語は基本的に禁止

マスクの着用について

屋内での練習では
マスク着用が基本
(スタジオについたら新しマスクを着用す
ることが望ましい)



ダンサーの身体へのリスクが判断される場合

- ⇒ マスクを適宜外し、水分補給
- ⇒ 顔を手で直接触れない
- ⇒ 会話はしない
- ⇒ 3密を避ける

👉 屋外での練習について

- マスクや口鼻を覆うものの着用は基本的には勧められない
- 会話をしない、他者との距離を4~5m取るといった注意をする
- 練習が終わったら速やかにマスクを着用



練習前後の注意

◆更衣室での注意

- マスク着用
- 私語は禁止
- 入室する人数を制限



◆ダンサーの**行動記録**を管理

- スタジオ入室時間
- スタジオ退室時間
- シャワールの使用
- トイレの使用
- 万が一、感染者が出た場合に、濃厚接触者が特定できるようにスタジオ内のダンサーの行動をスタジオ管理者が把握する
- 行動記録を付けること自体が感染予防の啓蒙に繋がる

行動記録カード

氏名	
体温	
体調	
入室／退室時間	
シャワールの利用	
トイレの利用	

段階的なダンス活動再開

	ステップ1 緊急事態宣言発令	ステップ2 緊急事態宣言解除後 1～2週の感染警戒中	ステップ3 緊急事態宣言解除後3 ～4週の感染警戒中	ステップ4 緊急事態宣言解除後 5～6週の感染警戒中	ステップ5 新しい生活様式への 移行（2週間）	ステップ6 新しい生活様式の 定着
実施形態	自宅での活動（オンライン練習含）人が少ない屋外での運動（ウォーキング等）	自宅での活動（オンライン練習含）屋内外のトレーニング	スタジオでの人数を制限した練習の再開	スタジオでの人数を制限した練習の再開	スタジオでの人数を制限した練習の再開	通常の練習再開
人数	（スタジオでの練習は実施しない）	（スタジオでの練習は実施しない）	2～10名（スタジオ面積を考慮し他者との距離を2m確保）身体接触は指導も含めて実施しない	10～20名（スタジオ面積を考慮し他者との距離を2m確保）身体接触は指導も含めて実施しない	20名以上（スタジオ面積考慮）身体接触は指導も含めて実施しない	人数制限なし身体接触を段階的に再開
内容	静的および動的ストレッチング 自重負荷の筋力トレーニング 人を避けながら屋外での有酸素性トレーニング	ステップ1同様オンライン練習の時間と頻度を徐々に増やす	通常の練習の強度および難度の 4割レベル から活動を再開。移動を伴う動きは行わない。不活動による身体への影響の個人差に留意	通常の練習の強度および難度の 7割レベル の活動を実施。移動を伴う動きを一部開始。不活動による身体への影響の個人差に留意	通常の練習の強度および難度の 9割レベル の活動を実施。移動を伴う動きを開始。不活動による身体への影響の個人差に留意	通常の基礎練習と一部舞台での踊りの練習。引き続き、感染予防と自粛中の不活動に留意し、怪我や体調不良の予防に努める

約8週間

最後に

- ダンスの練習が再開され、少しでも多くのダンサーが、自分のために、舞台のために、踊りに没頭できる安全なダンスのための環境が実現されることを願います。
- そのためにはwithコロナ下の新しいダンサーの日常を考える必要があります。
- 新型コロナウイルス感染との闘いは長期間が想定されます。
- 個々のダンサーが置かれた環境に応じて、適切な再開プログラムを立案し、再開後も、感染予防対策を十分に行ったうえで、ダンサー個人に応じた修正を行うことが重要です。
- プロアマを問わず、ダンサー達の健康を担保しながら、ダンスの練習を再開するためには、科学的知見に基づいた慎重かつ柔軟な対応が求められます。

Keep safe and keep dancing



主な参考資料

- “Return to Dance. Principles and Framework for restarting dance activities post COVID-19”
AUSDANCE (<https://ausdance.org.au/news/article/return-to-dance-principles-and-framework-for-restarting-dance-activities-po>)
- “Return to Dancing and Training Considerations Due to-COVID-19” Task force for Dance Health,
Dance USA (<https://www.danceusa.org/informational-papers>)
- 新型コロナウイルス感染症対策としての「UNIVAS大学スポーツ活動再開ガイドライン」一般社団法人
大学スポーツ協会 (<https://www.univas.jp/article/13995/>)
- 「今度の活動に向けた段階的準備の考え方」ハイパフォーマンススポーツセンター、日本スポーツ振興
センター (<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/>)
- 「令和2年度の熱中症予防行動」環境省、厚生労働省
(https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_pr.php)
- 「新しい生活様式における熱中症予防行動」厚生労働省
(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_coronanettyuu.html)
- 「学校の体育授業におけるマスク着用の必要性について」スポーツ庁
(https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/hakusho/nc/jsa_00011.html)
- 「新型コロナウイルス感染拡大防止期間中における屋外での運動に際しての注意」日本臨床スポーツ医
学会および日本臨床運動療法学会との共同声明 (<https://www.rinspo.jp/>)