

ヨガ教室の感染症対策ガイドライン

(指導者向け第三版；2021. 9. 30 現在)

NPO法人 国際ヨガ協会

この「ガイドライン」は、地域、教室などの実情に合わせ、関係者と協議の上で実施してください。策定には公益財団法人日本スポーツ協会*1 及び一般社団法人日本フィットネス産業協会*2 がそれぞれ公表する「対応ガイドライン」*を参考にさせていただきました。

*1 <https://www.japan-sports.or.jp/> *2 <https://www.fia.or.jp/public/19525/>

《 趣旨 》

ヨガ教室において指導者及び生徒は比較的高い強度の身体活動により呼吸が活発になる場合もある。このため、日常生活における活動時よりも一層の距離を確保する等、状況に応じた対策が求められる認識を持って、授業に際して環境と基準の整備に努める。

感染症が問題となった当初、ホットヨガの施設におけるクラスター発生が報じられた。当協会においても様々な可能性を考慮し、感染リスクを抑制する予防対策を講じることが求められている。また周辺地域の実情から感染リスクが高いと考えられている場合には、国や自治体の要請及び指示によって休講を含む措置が求められることを認識して備えておきたい。

《 参加希望者のリスク評価 》

- 重症化リスクが高いとされる基礎疾患のある方や高齢者が初めて参加を希望される場合は、状況により授業時間を分けておこなう、個人指導で対応する、参加をお断りするなど、慎重に検討する。
- 加療・投薬中の方の場合は、ご家族の同意を得られていることを口頭で確認した上、原則として主治医による参加を認める「参加意見書」提出への協力を要請する。

《 教室の準備 》

- 教室の入口には適切な消毒液を設置して手指の消毒を促す。
- 換気のため、窓があればなるべく開け、換気設備は常に作動させておくことが望ましい。
- 生徒どうしが密接しないよう、教室の広さに応じた利用人数制限を行う。2mを目安に（1m以上）距離を維持するよう調整し、生徒の協力を求める。ただし介助を必要とする生徒は例外とする。可能であればヨガマットを敷く位置をあらかじめ床等にマークしておき、参加者を分散させる。
- 指導者はマスク着用、消毒などについては範を示し、施設が基準を定めていればそれに準ずる。マスクに熱中症のおそれや強い不快感がある場合、施設や生徒の同意を得て透明マスク（シールド）やネックゲイターなどの利用を検討する。
- 授業料などの授受には封筒、釣銭などを準備しておき、可能であれば電子決済の導入を検討する。
- もし指導者自身が不調を感じる場合は、他の指導者に交代、もしくは休講とする。
- 生徒または指導者の感染が確認されたり発症した場合は、重要な初期対応や療養期間中の生活に対する指導ができるように資料を用意しておく。

《 更衣室及びトイレ 》

- 換気のため、窓があればなるべく開け、換気設備は常に作動させておくことが望ましい。
- 密接にならないよう、可能であれば使用できるロッカーを減らす（交互に使用不可とするなど）。
- 適切な消毒液、石鹸などを設置する。
- 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。
- 洗面場には石鹸とペーパータオル、ごみ箱を設置する。
- ゴミはビニール袋に回収して密閉する。廃棄後は必ずじゅうぶんに手を洗う。

《 生徒の健康状態の確認 》

- 参加者には授業前に原則として以下の項目を確認する。なるべく確認用紙を用意しておく。
 - 体温測定をおこない、異常がないこと
 - 咳やくしゃみ、胸部やのどの不快感等の風邪の症状がないこと
 - 過去48時間以内に発熱（37.5度以上）などの症状がないこと
 - 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさがないこと
 - 味覚・嗅覚に違和感がないこと
 - 新型コロナウイルス感染症の陽性とされた人との濃厚接触がないこと
 - 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・地域渡への渡航、並びに当該在住者との濃厚接触がないこと
 - ＊参考：外務省 海外安全ホームページ <https://www.ansen.mofa.go.jp/>
 - 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こと
 - 確認用紙には氏名と連絡先を記入してあること
- 参加者の記録を個人情報保護に留意した上で保管、感染者が確認されたときの追跡に活用する。
- 地域の学校で休業措置が取られている場合は、幼児・学童・学生は参加を遠慮いただく。
- 特に高齢の生徒には当日の体調チェックと予防対策に万全を期す。

《 定期的な消毒 》

- 接触感染のリスク低減のため、以下については授業前もしくは終了後に毎回消毒することが望ましい。
 - ・ドアノブ ・ロッカーの扉 ・トイレの蛇口や洗浄ボタン ・手すり ・エレベーターのボタン
 - ・（共用する場合の）ヨガマット ・（授業ごとに点灯する場合の）電灯のスイッチ 等

《 授業 》

- 生徒には原則としてマスクの着用を求める。医療用高機能マスクは一般に通気性が悪いため、有酸素運動に適したマスクであることを確認する。
- 着用時に息苦しくならないよう、運動の強度に注意する。不快感を生じる場合は脳温（脳内温度）を下げるために鼻をマスクから出して吸気を鼻から、呼気を口からおこなうよう指導する。
- 大きな声での会話をしないよう注意する。
- 二人組みでの柔軟体操、握手やハイタッチ、ハグなどのスキンシップは避ける。
- 指導者や生徒が自分のために持参する食品や飲料は他の参加者に提供しない。
生徒に提供する際には使い捨て容器の使用など、じゅうぶん注意する。
- 感染症や社会情勢への不安や恐怖、怒りなど否定的な感情を刺激する発言を避ける。
- 生徒には自分の免疫力を維持・向上する生活習慣に心掛けるよう指導する。

《 感染者情報への対処 》

- 保健所もしくは感染者とされる生徒本人からの通告があった場合、本人が参加した授業についての情報及び同室した生徒の情報を個人情報の取り扱いに注意して保健所に提供する。
- 保健所や自治体、施設の判断により休講を決定した場合、関係者に周知し、協会に報告する。
休講の期間などの指揮権については保健所や自治体により異なるので注意。
- あらかじめ休講の場合の授業料の取り扱いを検討しておく。
- 生徒が感染していたことが後日に判明した場合、同室した生徒への連絡、あるいは同室した生徒からの問い合わせが集中することが考えられるので、あらかじめ情報を用意しておく。
- 感染そのものは非難されるものではないという認識を関係者で共有しておく。
- 感染による療養中の生徒に対して適宜連絡をとり、精神的なサポートにつとめる。

以上