

コロナ感染&熱中症対策 緊急アンケート

有限会社アクトスペース企画

代表取締役 尾陰 由美子

アンケート報告

2020年6月28日（日）に「みんなで考えよう！！『コロナ感染予防と熱中症対策について』」をテーマに90分間のZOOM座談会を開催しました。その後、7月5日まで約1週間アンケートを投げかけたところ、594名の指導者の方々から回答を得ることができました。その結果をここに報告いたします。

6月より緊急事態宣言、自粛要請など解除されたことで、運動指導の現場は万全の予防対策をとりながらの運営が再開されました。しかし、季節は暑い夏に向かう中で、運動中のマスクの義務づけの問題や施設によってガイドラインの解釈や遵守がまちまちであることなど、指導者からは混乱、戸惑い、疑問、不安など様々な声が聞こえるようになりました。

地域によって環境や感染状況も違う中でのガイドラインに対する意識の差も大きいようです。また、このように座談会を聞いてくださった方（再生回数4200回）や、アンケートに積極的に答えてくださった方は、少しでもお客様のストレスを減らし健康状態を守ること、また自身の仕事の安定と体調のコントロールにプロらしく様々な工夫や取り組みをしている姿が垣間見えます。

「何が正解か？」という答えは誰も出せませんが、単にガイドラインを遵守すればいいとか、言われたことをやっておけば大丈夫という意識では、コロナ感染予防に関しても熱中症対策に関しても取り組んでいる、対応しているということにはなりません。

座談会でもアンケートの結果を見てもそれぞれの立場でみんなが考え、言葉にし、議論を尽くし、対話をしていく必要があるということが浮かび上がってきました。また、刻々と変わる状況の中で、現場の最前線にいる指導者が危機感を持って、その瞬間瞬間に対応していこうという姿も見えてきます。

今回、現場を預かる指導者たちの考えや声を業界各関係団体に届けること、月刊NEXT誌などへの掲載を通して、より多くの方々に共有することが大事と考え、報告をまとめあげました。28ページにわたる報告書です。後半は、指導者の声をそのまま記載しました。1人1人の日々の指導現場の中から出てきた声を施設関係者、各団体機関の関係者の皆様にもお読みいただければと思います。

アンケートに関しては、全てSNSを通してたくさんの指導者の方々のシェアや拡散の協力があって600人近い方のアンケートを回収できました。1人1人の声は、もっと聞き取っていけば、不安や苦しい状況におかれながらも前向きに自分たちができることをやっていこうという指導者の志の高さを感じます。長い戦いになるであろうこの問題に関して、指導者自身の身体的にも、精神的にもサポートしていく手立てを考える必要があるのではないかと思います。フィットネス業界の現場が、多くのフリーランスによって支えられてきた中で、「今後、仕事なくなるかもしれない!？」という不安を抱えながら、日々現場にエネルギーを注ぐ指導者の声を届けたく、多くの方の協力をいただいて得た情報です。

どうか、この結果が少しでも業界の取り組みの姿を伝える1つになることを願います。

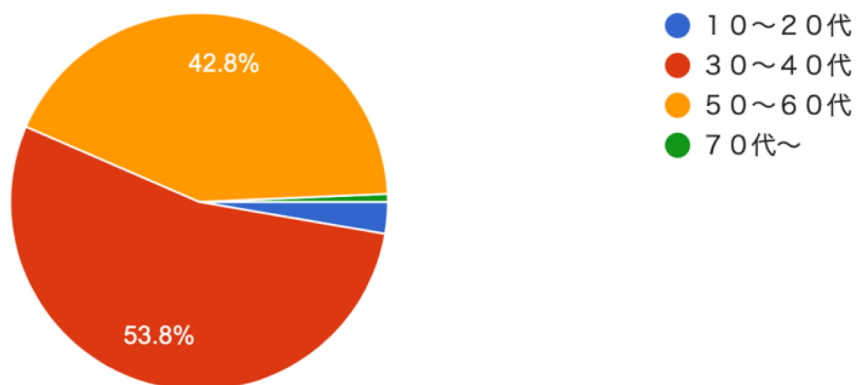
有限会社アクトスペース企画

尾陰 由美子

アンケートに答えてくださった指導者の方の年齢は、30代～60代の中堅と言われる指導者の皆さんが圧倒的に多かった。

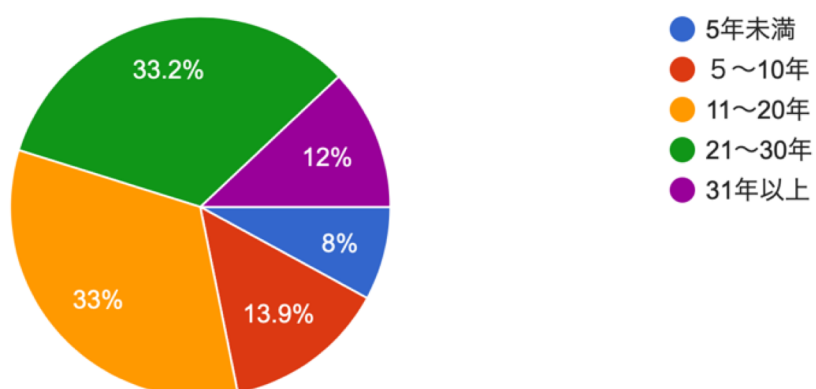
1：あなたの年齢は？

591 件の回答



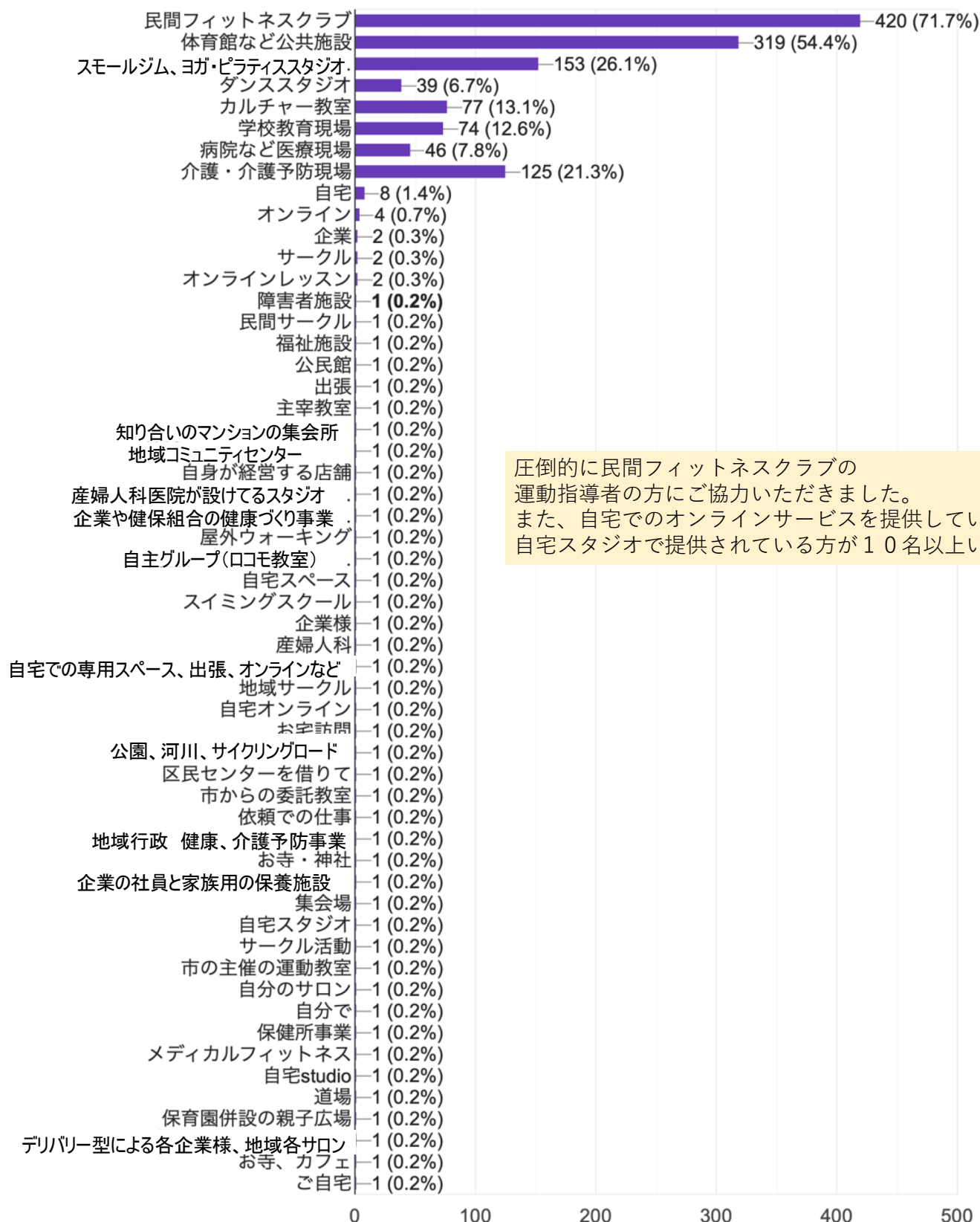
2：あなたの指導歴は？

591 件の回答



3：指導している場所は？（複数回答可）

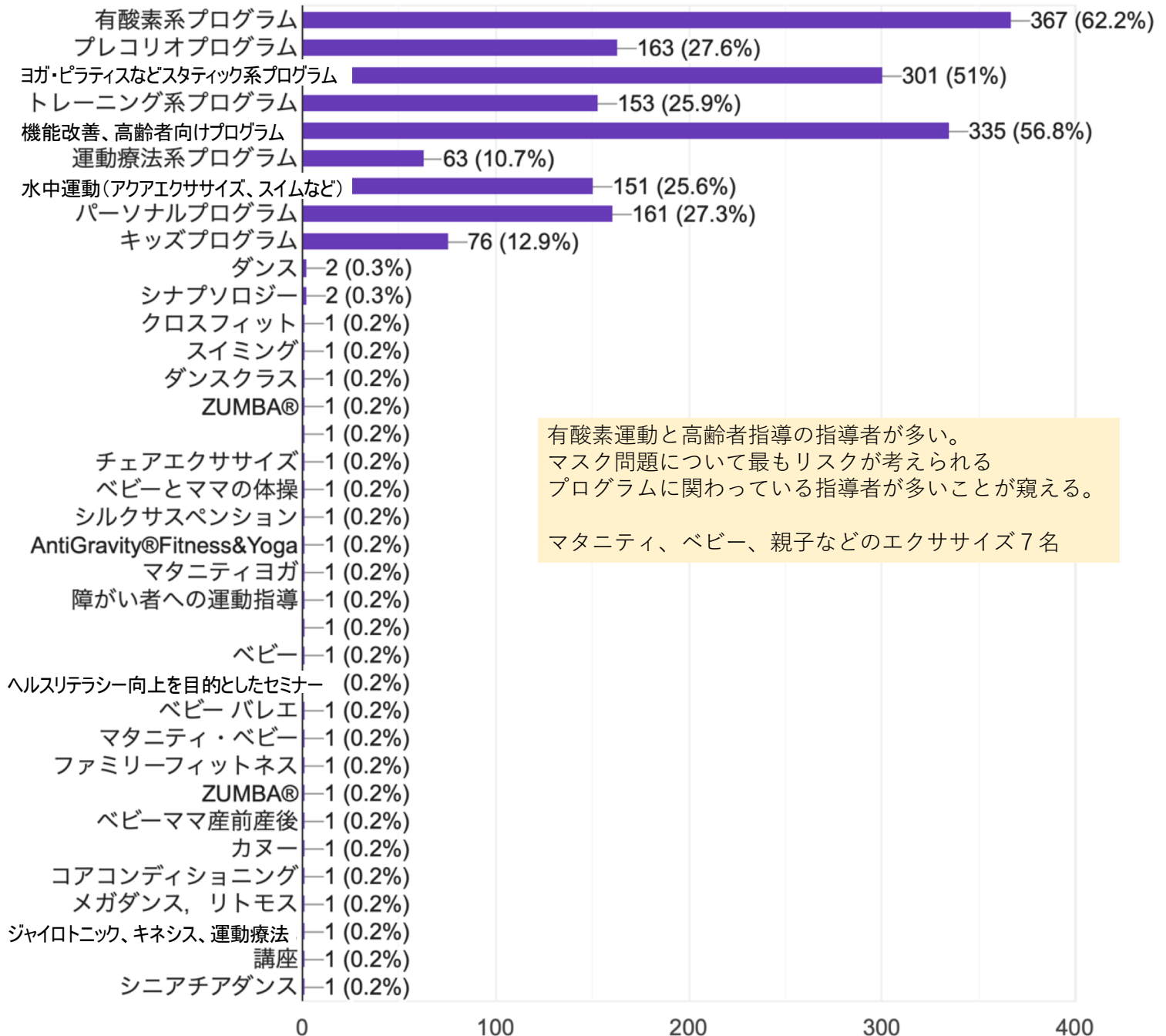
586 件の回答



圧倒的に民間フィットネスクラブの運動指導者の方にご協力いただきました。また、自宅でのオンラインサービスを提供している方、自宅スタジオで提供されている方が10名以上いる。

4：指導しているプログラムは？（複数回答可）

590 件の回答

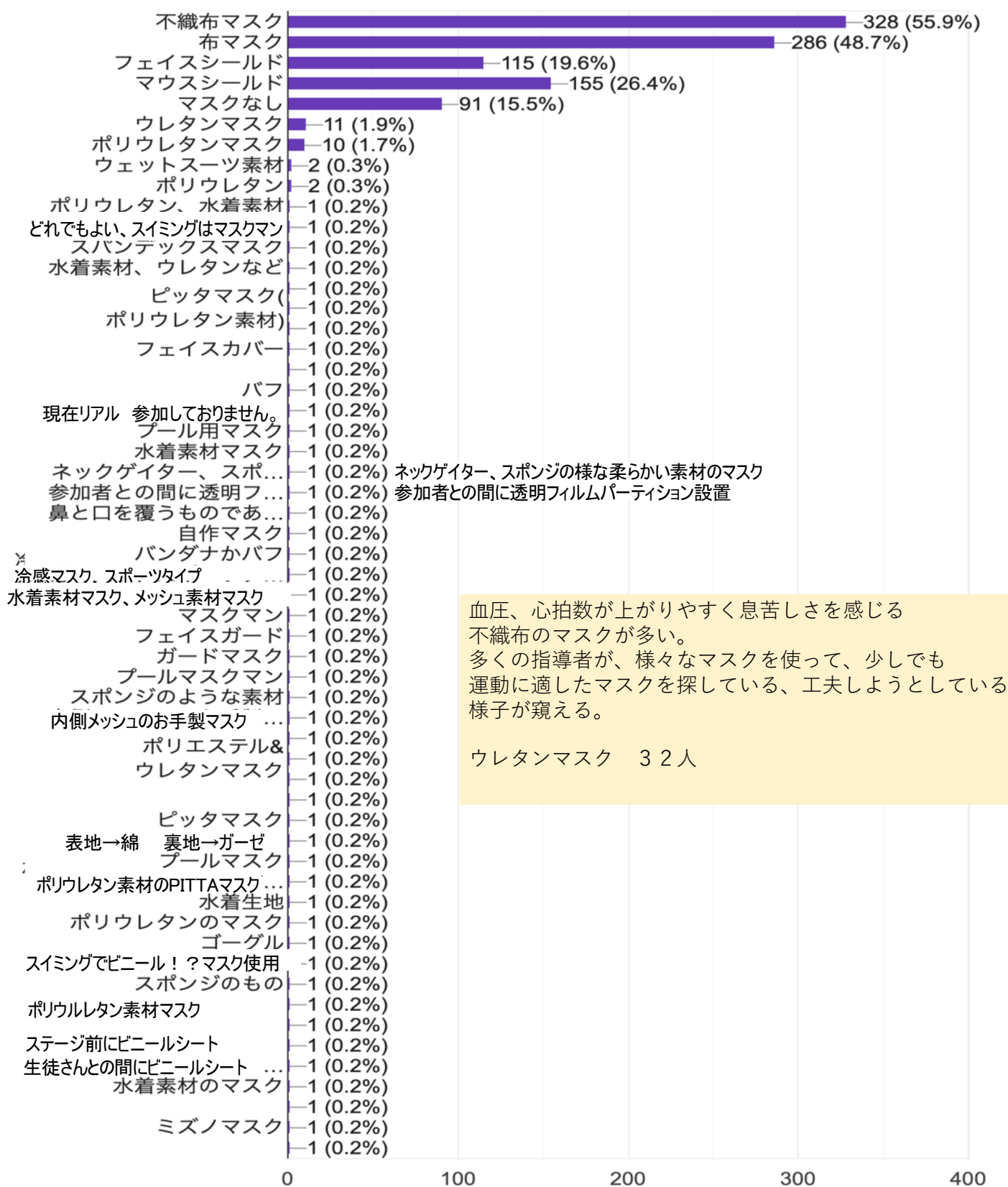


有酸素運動と高齢者指導の指導者が多い。
マスク問題について最もリスクが考えられる
プログラムに関わっている指導者が多いことが窺える。

マタニティ、ベビー、親子などのエクササイズ 7 名

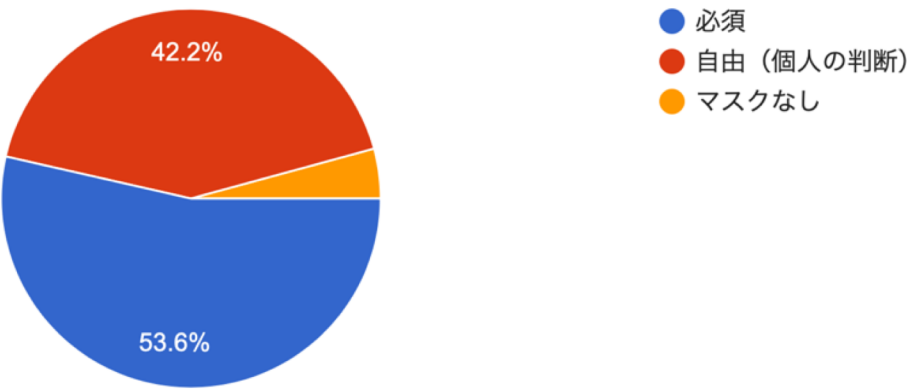
5：コロナ感染対策のためにインストラクターのマスクの着用は？（複数回答可）

587 件の回答



6：コロナ感染対策のためにお客様（参加者）のマスクの着用は？

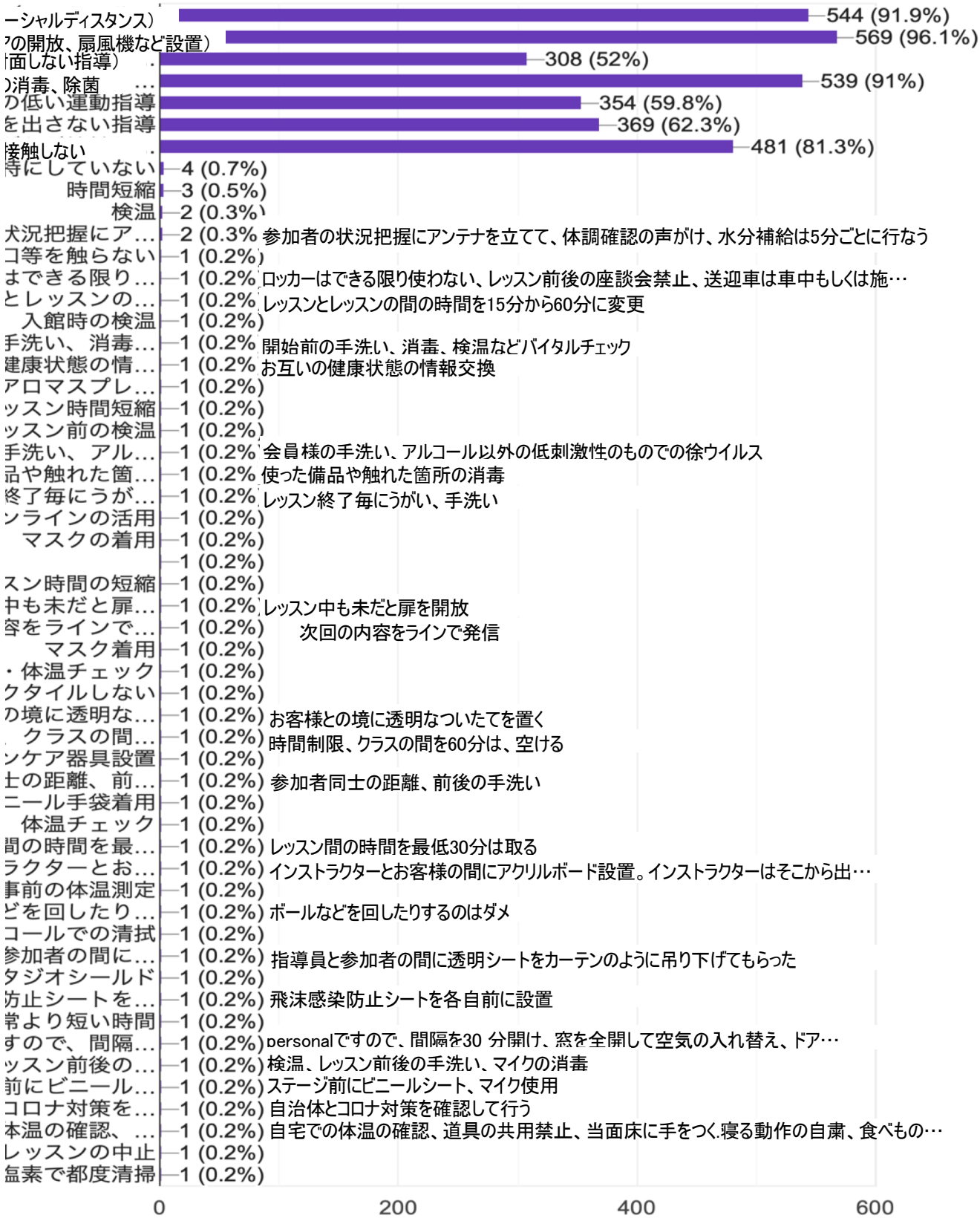
590 件の回答



民間フィットネスクラブは、お客様のマスクは必須になっているが、十分なスペースを取れる公共施設、自宅スタジオ、オンラインなどではマスクの着用は、個人の判断によるところが多い。
感染拡大が見られない地方の施設では、マスクの着用は義務化されていないところが多い。

現場でコロナ感染対策として行っていることは？（複数回答可）

1答



人数制限、換気、消毒などはほぼ全ての施設、指導者で取り組んでいる。
指導者が試行錯誤しながら、様々な対応をしようと取り組んでいる。
施設との協力関係が必須のようである。

8：指導現場で熱中症対策として行っていることは？（複数回答可）

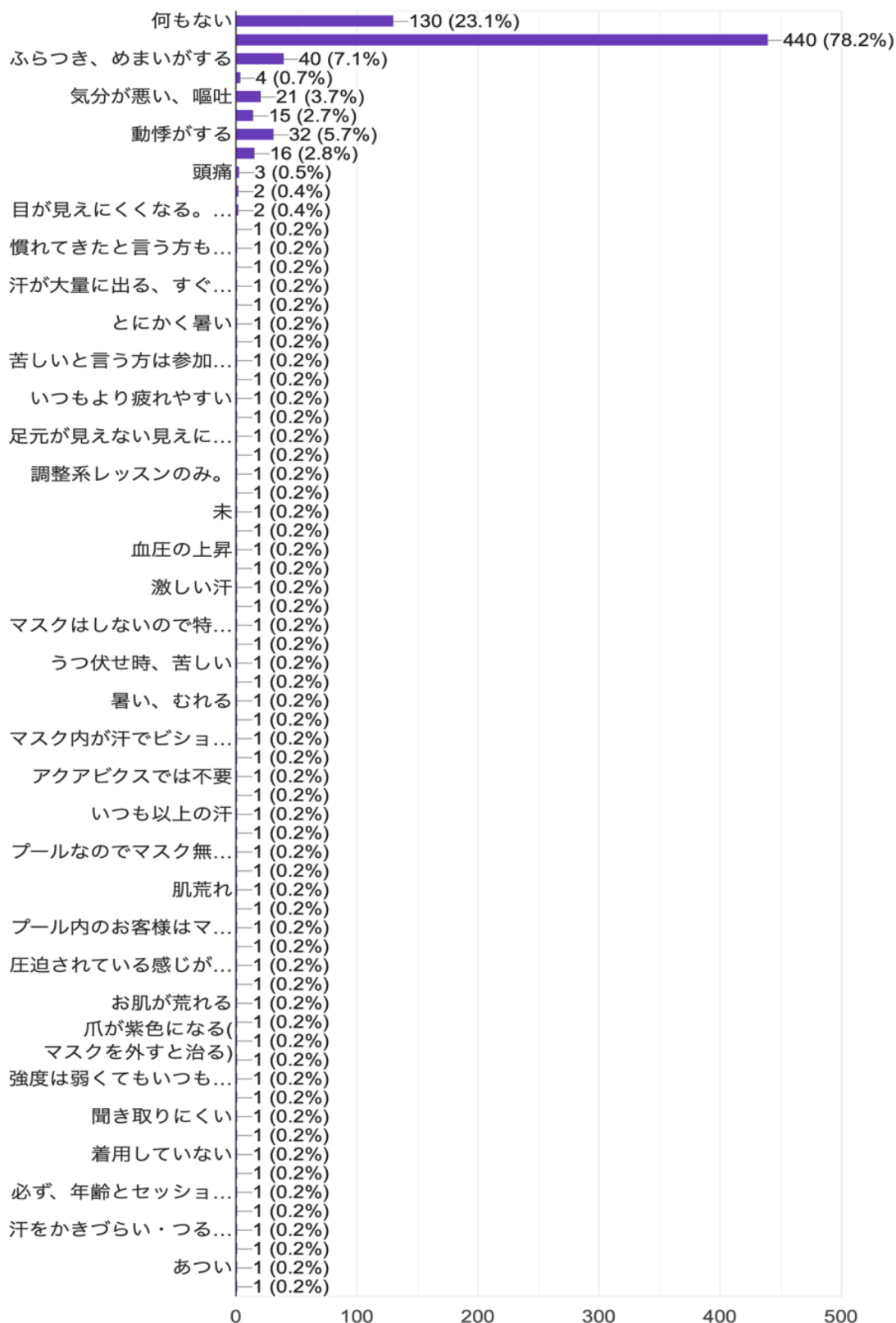
593 件の回答



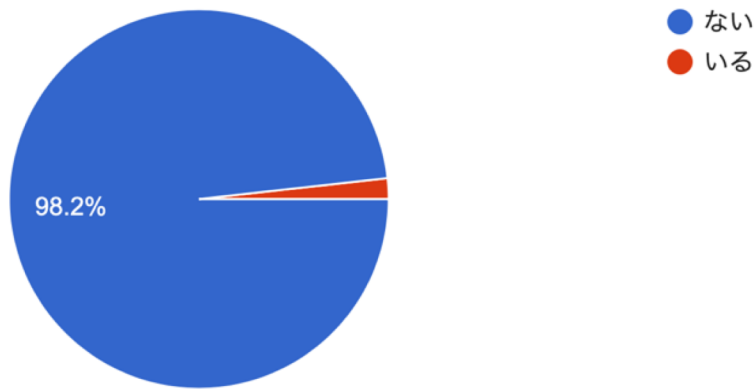
ほぼ全ての指導者が水分補給を促している。
 環境設定や、状況を判断した上でのマスク対応や体調管理をしている。
 スタジオでのグループ指導は、指導者の配慮のもと危機管理が育っている。
 逆に指導者のいない施設やお客様が一人で自由に運動できるプールやマシーンジムでの
 対応がどうなっているのか心配である。

9：マスク着用のレッスンにおいて、自分のクラスの参加者からはどんな声があるか？（複数回答可）

563 件の回答



10：マスク着用のレッスンにおいて、自分のクラスの参加者に運動中止の状態になった人があるか？
569 件の回答



569 件のうち 11 件の運動中止状態の参加者がいる

11：上記の質問で「いる」と答えた人は、自分のクラスの参加者にどんな対応をしたか？
11 件の回答



現在では、重篤な問題は起こっていない。
指導者や施設での対応が適切に行われている。
しかし、アンケートに答えていない現場で実際どうなのか、
事故報告などあれば、業界で共有する必要があるのでは？

12：マスク着用のレッスンにおいて、指導者自身の体調などは？（複数回答可）

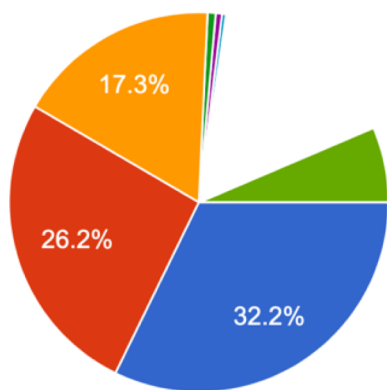
566 件の回答



指導者の体調において、566人のうち何らかしらの体調不良を感じているのが、450人。
80%の指導者が、マスク着用のレッスン指導に疲労感、体調不良、そこから来る不安感を持ちながら現場の指導にあたっている。
さらに酷暑となった時の指導者の健康管理にも大きな課題と不安が考えられる。

13：コロナ感染予防対策の中で、熱中症対策を考...ときに、運動時のマスクの着用は必要だと思うか？

577 件の回答



- 参加者も指導者も不要
- 参加者は不要、指導者は必要
- 参加者も指導者も必ず必要
- わからない
- 状況による
- 参加者必要、指導者不要
- 飛沫感染予防がマスクしかない。他の...
- 適切な距離が保てれば不要。保たれな...

▲ 1/13 ▼

対応策を取った上での、お客様のマスク不要を訴える指導者は、60%を超える。

感染拡大予防のことを理解しながらも、熱中症による死亡事故、救急搬送など危機感を持っている。お客様への配慮として、マスクの種類（マウスシールドなど）、ソーシャルディスタンスや換気によって、マスクによる熱中症予防を回避したいと考えていることが窺える。

また、指導者自身の体調、健康管理面からも一定条件と環境を整えて、指導者のマスク不要や少しでも楽なマウスシールドへの変更を希望する指導者が35%いる。

- 基本はクラブの方針に従うけれど、そ...
- マスクシールドやフェイスシールドを...
- シールドなどマスク以外で対応したい
- 間隔が充分取れ、換気もされているの...
- エアゾル化問題が大丈夫だとはっきり...
- したくないが、コロナ対策としては有効
- 人数制限や換気等の対策を行ったうえ...
- クラスの内容によって違うと思います

▲ 2/13 ▼

14：今後、熱中症対策として施設運営側に求めることは何かありますか？338 件の回答

1. マスク（1 1 2 件）
2. 空調、換気（1 1 5 件）
3. レッスン時間、プログラム内容、強度（3 6 件）
4. IRの対応（7 件）
5. 施設の対応（8 5 件）
6. お客様の意識（2 件）
7. 水分補給、サブリなど（1 9 件）
8. 特になし（8 件）
9. FIAの対応（2 件）
10. その他

<1. マスク>

それがクリア出来れば、マスクは必要ないと思います。

マスクをするならサリバガードタイプで徹底する

お客様のマスク着用は任意にして欲しい。冷水機を使用できるようにして欲しい、

マスクをしないでレッスンする事(必須のクラブに対して)

スポーツマスクの販売

マウスシールドの許可

施設側でマウスシールドの販売及び着用の促進と換気の為の業務用扇風機の配置や冷房の制限をなくすこと

マスク着用を臨機応変に対応して欲しい

マスク着用を義務化しているクラブ、施設はソーシャルディスタンスが取れていれば、グルーブレッスンの着用要請を解除していただきたい。

運動中のマスク着用は不要であることを提案します。(その為には施設側が納得するガイドラインが必要かとは思っています。)

マスクなしでのレッスン

インストラクターもお客様もマスクを外して運動できるようにしてほしい

特に心肺機能や筋持久力を向上する運動、元気な高齢者の方々へのマスクの着用は禁止としていただきたい。

マスク着用撤回。換気、扇風機の稼働率を高める。アイスノン等の設置。

ソーシャルディスタンスを保ちながら、マスクを外す事を可能にしてほしい。せめて、息苦しさを感じたらしばらく外しても良いなどの規制緩和が必要だと感じます。誰かが倒れてからでは遅いと思います。

それこそ、スポーツクラブがコロナではなく、マスク必須のために熱中症になりやすい場所などの噂が広がらない対策が必要だと感じます。

マスクの着用を解除してほしい

7月からマスク着用(鼻出し可) フェイスシールド可になるので これで随分楽になります。

十分な距離を保ちつつ、お客様にはレッスン実施時間内だけでもマスクを外すようにしてほしい

レッスン参加者が施設でマウスシールドを購入出来る様に出来たらいい

マウスシールドの使用を許可して欲しい

マスク必須とするなら、インストラクターにマスクを支給、参加者用には館内で適正価格で販売すべき。マスクを忘れて施設を利用できない、レッスンできないという事態が生じかねない。

部屋湿度管理 マスク着用の有無

マスクなしで参加させてほしい

とにかくマスク着用を強制では無くして任意に切り替えて欲しいです。

必須ではなく、その場の状況でマスクの着脱を判断させて欲しい

熱中症を考えると、お客様のマスクは外して頂いてもよいと感じ、施設に求めたいところです。一方でコロナ予防の観点からは判断しかね、迷うところです。

マスク無しでは、怖かったり、無くと緊張感も薄れるので、フェイスシールドなど、呼吸しやすいものにして欲しい。

ホットヨガでマスク着用と言う施設の方、その危険性と濡れたマスクの効果の有無について考えているのか？

マスク着用での有酸素は危険

十分な換気、スペース、参加人数制限などあるのでマスクやフェイスシールドはなしにして欲しい。フェイスシールドは顔は見えるが、指導しにくいです。参加者は動きよりシールドを見てしまうという声もあります。

運動中のマスク着用は不要であることを提案します。(その為には施設側が納得するガイドラインが必要かとは思っています。)

換気、マスク不着用。

マスク着用は義務にしないで、手洗いうがいを徹底するにほしい。これから暑くなると、体力も落ちやすいから。

調節系のクラスではマスクなしでのレッスンにしてほしい。

クリアマスクをフロントなどでも販売してもらえたりしないかと、、、

フェイスシールドや透明のパーティションで対応してほしい

新型コロナ予防と熱中症リスクを総合的に考慮して、マスク着用のあり方について検討して欲しい。

今、クラス中は顧客は自己判断でマスク自由です。インストラクターはマスク着用だが、条件次第、本人の体調次第でマスク無しでの指導を認めてほしい。もちろんお客様の安全を守れるよう、距離を保つなど配慮しながら。

マスク着用の運動を軽減できる対策や、水分補給を積極的に勧める

マスクを外す時間を作る

インストラクターマスク必須をやめてほしい

マスクなし

どれくらいの効果があるかはわかりませんが効果的とするならマウスシールド、フェースシールドどちらも使用できたらありがたいです。

ディスタンス、換気をとる事で、マスク着用はやめる

参加者はマスク不要、または鼻を出すことはOKにしてほしい

身体的距離を保てていれば、マスク不要でもいいのでは？と思います。

運動時のマスク着用は、リスクが高すぎます。反って身体を壊します。何の為に運動してるのか…直ちにガイドライン変更お願い致します。

参加者へのマウスシールドの配布

マウスシールドはマスクよりも呼吸しやすいと感じます。私がレッスンしている施設ではお客様はマウスシールドNGとなっていますが、マットピラティスではマット間隔を2メートル開け、ソーシャルディスタンスが常に保たれますので、マウスシールドを許可していただければと思います。

マスクをして運動するリスクをもっと深刻にとらえてほしいと思います。

話さないことを原則とし、運動中はマスクを外しても良いこと

お客様は、クラス中はマスクなしでよいと思います。体調を崩されるのではないかと本気で心配ですし、自分のクラスで体調不良をだしたくないです

良質マスク販売。

運動中のマスク必須は危険であると考えます。再検討願います

私が仕事をしている施設は、マイクを使えない所が多く、マイクなしマスクありで、レッスン後半顔が火照り、集中力が無くなる事が多々あります。

マスク解除、水分補給の徹底
マスケツを用意してほしい
マスクは無し。スポーツドリンクや飴等の方が一、熱中症で倒れた方へ応急処置が出来る準備
マスクなし
お客様はマスクは携帯し、話し込んだりするとき以外は外す
不織布・布マスクに限定せず参加者もフェイスシールドや透明マスクを使用できる様に配慮をお願いしたい
マスクをしていないことを批判しすぎないでほしい
運動時はマスクを参加者も指導者もう外す
レッスン前後のマスク着用必須にして、レッスン中は、余分な会話も少ないと思うので、ソーシャルディスタンスが守られていれば、マスク着用必須でなくても、良いようにしていただきたいです。
サーキュレーターの設置、参加者は運動中はマスクを外してもいい許可
私はフェイスシールドの方が案です。
マスク着用の自由化
今の対策から、距離をとってマスク着用なしに
サーキュレーターの設置、参加者は運動中はマスクを外してもいい許可
マスクの着用の規制緩和
マスクを付けての運動の緩和
もう一度冷静に考えて判断をしてほしい。マスクしたままの運動に良い効果がないことは誰もが わかっているはず。マスクを着用しなくてもいいように、ソーシャルディスタンスと声を出さずにレッスンを受講することの徹底を、もっとすべき。
マウスシールドの使用を認めてほしい
マスク着用の臨機応変
呼吸器系の感染症ですのでマスク鼻は出してもよいことにしてほしいです
高性能換気扇の設置。出来たらマスク無しの方がいい
ソーシャルディスタンスが確保出来ているのなら、マスクは不要でも良いのではないかと求めたい。
マスク着用は熱中症や体調不良を引き起こす原因にとってリスクの高い条件と考えます。
サーキュレーターの設置、参加者は運動中はマスクを外してもいい許可
熱中症対策としてはマスクは無い方が安全
マスクの義務付けをもう少し、緩く、自己に任せてもよいのでは？
6月中旬からマタニティボックスを再開しましたが、マスク着用はなしにしないと、酸素不足になり健康を阻害される恐れがあることをお話しし、承認していただきました。
参加者のマスクは不要
アクアのレッスン指導中のマスク着用は、かなり息苦しく、命の危険を感じます。フェイスシールドに変更をお願いしたいです。
気温、湿度が高い中、マスクをしての運動は体や精神にかなり負担となっていると思われます。マスクをしているとお客様の表情が読み取れず体調の変化を見過ごしてしまう可能性もあります。熱中症対策としてマスクを強制する事は止めて頂きたいと思います。
マスクは危険
お客様だけでもマスクは外して、参加人数の制限、高強度プログラムの廃止をして欲しい
マウスガード等 不織布以外のマスクを 施設で取り扱って頂きたい。
必要に応じてマスクを外す
マスク無しが不安ならクラブとしてオンラインを進めてほしい
マイクの無い施設にはマイク購入をお願いしたいです。施設内でのマスクの着脱の必要生。運動中のマスク着用のリスクなどをメンバー様にきちんとお伝えして欲しい。指導者も協力。
マスク着用での運動、特に有酸素系プログラムについては辞めてもらいたい
マスクシールドの使用とかクラス内容によっての緩和など選択肢を広げる
マスク、フェイスシールドの配布。又は代金支給。
マスクなし
マスク不要の勧め。
マスクに代わる 呼吸がしやすく感染予防できるものを参加者にも提供して欲しい。
お客様もマウスシールドの方がまだ息がしやすいかもしれないと思いました。
マスクでは熱中症になる恐れがあるので、マウスシールドを支給してほしい。
自分はパーソナルトレーニングジムを運営してます。他者と交わらないようにしますので、おひとりの折は、クライアント様には外していいとお伝えします。私はずっとしてます。
マスク着用の自由化
ソーシャルディスタンスを保ちながら、マスクを外す。
施設的环境、参加者人数によってマスク着用の選択ができる状態
お客様用にマウスシールドの配布
フェイスシールド着用
お客様はマスクを外す事
マスクの着用は、命の危険がないのか。運動時に必ず必要か、再度検討し、対応していただきたい。
死人が出る前に今すぐにマスク使用を中止して頂きたいです。
ヨガやストレッチのようなクラスでは、参加者のマスクは不要だと思うので廃止して欲しい
マスクは任意で空調対策。
運動中のマスク着用任意にして欲しい！
必ず着用ではなく、任意にしてください。

<2. 空調、換気>

換気、スタジオの温度調節の管理をしっかりとお願いしたい。
プールの換気をお願いしたいです
換気の強化と共にエアコンなどの風量の強化
換気と空調、エアコン
扇風機を増やす。
扇風機設置
空調管理と途中休息
空調で温度、湿度、換気の管理
エアコンだけではなく、扇風機を設置して欲しい。
空調と換気システムの徹底
窓は開けてもエアコンは低めに利かす。
ソーシャルディスタンスと換気。
温度・湿度管理の徹底
エアコンの使用の許可
強度をコントロールしないといけない事、マスクをしなくても良い環境にする為、体調の確認や換気を行う。
施設内の空調と換気の徹底管理
室内の温度を保つこと。
充分効く空調設備
クーラーは無限にMAXです。空調の為、ドア窓開けてます
窓を開けて換気できるようにする、
サーキュレーターの設置。
空気を回して、少しでも涼しくする。
換気も必要だけど、冷房で温度、湿度の管理をして欲しい
換気、空調の整備
エアコンが壊れていて、全然効いてない時があったのでしっかりと管理してほしい

空調や換気システム等、設備をしっかりと整えてほしい。

熱中症は温度よりも湿度管理が重要。湿度管理の徹底をお願いしたい。

非接触体温計を購入依頼、扇風機の設置など

冷房必須

サーキュレーターや扇風機を置くことで換気の効率を上げてほしい

空調を良いものにして欲しい

換気しながら冷房をしっかりとかける

空調設備の最適化

エアコン必須！

空調管理とリスクシェア

プールの湿度管理

エアコンの温度調整の判断

こまめな水分補給、室温管理

十分していただいているが、空調の温度設定。

運営費が通常よりかかると思いますが、換気+空調温度の徹底をしていただきたい

室温管理、換気等

古い施設などはエアコンがないため、会場を冷やすてがなく窓をあけ、換気扇をつけるのみ。

換気も大切だが、先ずは温度調節を優先して欲しい

換気と空調！

冷房を入れて欲しい。先週から入りましたが、医療機関の指導のため低くて蒸し暑い。

エアコンの温度設定、換気の窓の開け具合など、

数字で決めるのではなく、体感を意識して温度設定を下げる等工夫が必要です。

昨日のお話にもあったように、湿度管理をしてもらいたいです。

空調と換気のバランス

こまめに室内の温度、湿度管理を徹底して下さいと、レッスン中に体調不良の方に対してのフォローをお願いしたいです

換気、室温調整

空調などによる温度＆湿度管理。

湿度計の設置、お客様に熱中症の症状が出た場合の対応の教育、対応備品の備え

個別間仕切りと、換気設備工事

空気清浄器の常設

えあこんの温度

掲示も含め、環境設定の徹底等

室温調整。

換気、空調の設備強化

エアコン設備の充実

室温、湿度など環境のコントロール

空調や換気的环境整備

冷房がしっかりと効くようにして欲しい

換気強化

エアコンなどをうまく利用し、換気や適度な休憩が必要。

室温を通常より低めに設定。しかし節電対策で渋る所が多い。

外気の換気による除湿機の強化

エアコンがないところはつけてほしい

水分補給と換気の徹底

換気や距離などルールの徹底ができていればOK

温度、湿度の管理

温湿度管理、換気管理、レッスン強度設定

室温の調整と参加者へ水分持参の呼びかけ

空気清浄機と冷風機設置

施設内の換気能力の向上と手指の消毒、除菌の設備

空調、扇風機をつかった十分な換気

空調設備

必要に応じて扇風機を追加や、スケジュール調整などの臨機応変な対応。

夏場は冷房ききすぎがないか、一定の温度におねがいしたいです

換気や微調整はスタジオで!!

扇風機等の設置

エアコンの調整

室温や湿度のコントロールと、水分補給の徹底を目で見える形で行う(Pop貼り出しやスタッフの声がけなど)

換気扇のフィルターをちゃんとメンテナンスして欲しい店舗があります。いつも後半に警告が出ているので、換気されているのか心配です。

窓を開け換気した状態でも 冷房の冷たい空気が感じられる様 な工夫(扇風機を用意して回してもらうなど)

設定温度を通常より低めに設定してほしい

施設内の換気

施設の空調プラス空気の循環を効果的にして頂きたい。

空気の循環

空調設備です。北海道なので、今は窓を全開して心地よいですが、冬の換気が心配です。

冷房が設置されてない古い施設での開催は検討の余地がない事を知って貰いたいです。

空調(温度)調整をこまめに行って欲しい。

冷房、換気など環境完備。

換気をするために窓を開けていても、クーラーは必要。

ソーシャルディスタンス、換気。

温度管理。

換気的环境を整えて欲しい ロッカー内にも、送風機など循環できるもの設置 スタジオより 環境が悪い

冷房をもっと効かせて欲しい。窓空いてると涼しくならない

室内温度の設定

換気

換気

十分な換気と室温調整

換気しながら冷房使用

換気面と床の状態

体育館においては、教室が行われている時間、「いつでもご利用下さい」と、いう事で冷房のお部屋を、用意して下さっています。

＜3. レッスン時間、プログラム内容、強度＞

有酸素プログラム提供の見直し。レッスン時間の短縮。

激しいレッスンに関しては時間・運動強度の再検討をすべきだと思います。

レッスン時間の短縮。強度の高いものは行わない。強度を落としてレッスンを行う事のお客様の理解のインフォメーション。マスク時の有酸素運動については、エネルギー消費量が多くなるという論文も出ています。

有酸素運動の見直し。定員が現在1／3ですが徐々に増やすと言われてます。本社からと言われたら無理でしょうが、人数は減らして欲しい

マスク着用で高強度のプログラム提供はやめてほしい

有酸素運動をオンラインに変更して欲しい

マスクを外して運動ができる環境のスペース確保(有料)、有酸素系クラスのオンラインレッスン、今後の運営など定期的にディスカッションできるミーティング開催

オンラインレッスンを積極的に取り入れてほしいです(参加者も指導者もマスクなしで動くために)

マスクをする事でのリスクを提示する事、プログラムの強度を落とすなどの以前と同じ内容では実施しない(出来ない)事をアナウンスする

レッスン内容の変更(強度を下げる、時間短縮)

レッスン中はマスクを外す→強度の高いクラスは内容変更などを検討し、背面指導や声を出さない、などのルールは徹底して行う

マスクをするなら有酸素運動や強度の高い運動は中止にして欲しい。

運動内容の変更、レッスン中のサポートスタッフを増やす(すぐ対応できるように)

マスク着用での有酸素運動など強度の高いレッスンは無いほうが良い。

運動強度の高いものはレベルを下げて行うようにしてほしい。

鼻呼吸が出来る運動強度でマスク無しが好ましいと思います。

7月8月から再開予定は強度の高いクラスを再開すべきではないと思う

マスク着用でのランニングマシン及び激しいプログラム実施方法、見直し、

強度の低い運動指導

運動強度を下げ、時間を短縮して、無理しすぎない、体に余裕をもたせるプログラムへの変更

レッスン内容とレッスンの並び(1日あたりの本数)も一から組み直すべき。

有酸素プログラムの廃止または完全オンライン化

水分補給のうながし、運動強度設定

レッスン時間を引き続き短くする。

オンラインレッスンをジム側から配信してほしい

レッスン時間の短縮。

ホット系のプログラムは禁止するべきです。

レッスン時間を短くするか、オンラインレッスンを並行してやってみたらどうかと思っています。

定員数の見直し→マスクを外して距離を確保。プログラム自体の短縮(30分にする)

強度の高いレッスンは、まだ控える事

＜ 4. IRの対応＞

臨機応変な対応 絶対ではなく状況に応じての着用・不要の判断

一箇所、インストラクターとメンバーさんとの、レッスン前後の会話も禁止されている所があり、感染予防として致し方ない気もするけど、お客さまとの会話を断ち切るのも、なかなか切り出せず、悩みます。

お客様の体調チェック今まで以上に気を配る必要があると思います。

「時短になったクラスをもとに戻して欲しい(フイー)の確保」と指導者から聞きました。

ZUMBAなど本来は対面ですが、背面で行うなど。

インストラクター自身が熱中症になっている！

< 5. 施設の対応 >

お客様により意識に差があります。公共交通機関のように軽い注意喚起の放送を流して欲しいです。既にされている施設もあります。
決まりを守る、ではなく状況をみて判断してほしい
指導者と参加者の間にビニールカーテンを下ろして、双方マスク無しになればありがたいです

野球やサッカーではマスク無しでされていて、選挙演説はサリガードをされています。FIAは、ジムが再開する為に作成・国に提出頂きありがたかったですが、ガイドラインが既に今の現状では状況が全く季節と共に事情が全く違うと思います。それでも、店舗では本社の指示でガイドラインに沿らなければいけないと言われます。サリガードでも可能という指示が無ければ、フェイスガード等が可能な他社へ移動されると思います。それは、お客様が御自身の命を守りたいから。危険なことを認識されているからです。7月からスタートする為に、あちこちでスタッフさんが試してレッスンしてみると若いスタッフさんでも15分で既に床に倒れ込んで呼吸困難になっています。せめて、お客様と指導者に対して、コロナを予防・熱中症予防にサリガードの許可を出して、多くの命を救って頂きたいと思います。

万が一の時の対応が出来るように用意はしておいて欲しい
施設(会社)は考えてやって下さると思いますが、社員やバイトスタッフへの伝わり方や、インストラクターの捉え方、会員さんのテレビ情報など個人として伝えたい事もありますが、今は施設に従っています。

倒れるほどではないけど、少し具合が悪いとなったときに、すぐにスタッフが対応できる環境があればいいと思います。人件費削減でスタッフが少なく、あちこち探さないといけない状況は困ります
私の地区は、感染者が少なく、熱中症の危険性を考慮して、マウスシールドOK、背面指導の場合マスク着用なし、のところが多いです。中には、インストラクターの後ろに大きなシールドのついたてを置いて、飛沫対策されています。
結局施設運営側が出した答えに従うしかないのが現状なのですが 何か決める時は 少しは現場の指導者の意見も聞いて欲しいです。
人数制限をもっと厳しし、マスク無しでレッスンができるようシールドで区切るとか、プロジェクターを使い、喋らなくてはいけないイントラを別室指導にする。

マスクをつけないように、指導者と参加者の間にパーティションがほしい

このまま夏を乗り切れるか不安なため、設備投資をしてほしい

マスクを外すなら、よりパーソナルスペースをあけて欲しい。

スタッフの補充

運営側にも、熱中症予防の為にマスクを外しても良いことを、参加者に記してほしい。

人数制限、声出しなし、背面指導なので、9月まではマスクなしでお願いしたいです。

施設側は、コロナに対して、十分すぎるほど対策を考え実行されていると受け止めており、頭が下がる思いです。ただ、これからの時期は、熱中症における対策が必要であることを、もっと考えるべきではないかとも感じます。

温度等環境による運動指針(中止等)を決め、運営側利用者側共に共有と徹底する。

私が通っている施設は、出来る限りの対応をとっていると思います。

お客様への安全の啓蒙

マスク着用義務を訴えると同じくらい、熱中症対策に対しても力を入れてほしい。ただ、マスク着用での有酸素運動は、そもそも反対です。安全なレッスンを提供することに反してるので、危険だと

わかっていながらレッスンを遂行していることに苦しみられています。

熱中症の原因や怖さ、予防対策などのポップや呼びかけを増やす

人数制限をしているので、距離を取りマスクを外して、咳くしゃみエチケットは注意喚起して欲しいです。

運動中にマスクを外す事のできる環境づくり

アクア時のマスク着用で、1日何本も行うレッスンが身体の疲労や攣ったりする原因になっていて、45分→を30分レッスンに変更希望しましたが、他のイントラからその声が出ていないので、先生だけのクラスを短縮するのは、お客様への理由付けに厳しいと言われました。これから夏になり暑くなるので、本当に不安です。

気候も変化していく中で、コロナ対策を第一に考えながら、安全に運動していただける範囲でのプログラム提供をしていただきたいです。

お客様のニーズも大切ですが、施設として優先順位をハッキリつけて、ご理解いただける方に参加してもらうレッスンにしたいと思います。

マスクをしてまでの有酸素プログラムの提供に疑問を思う

もっと慎重になってほしいです。

休業

ビニールシートなどでお客様との空間を遮って、双方マスクを着用しなくていい環境にする。

マスク着用時の注意点をもう少し詳しく促して欲しいです

大型扇風機導入していただきましたので今なところ安心です

マスク以外の飛沫感染対策を考えて欲しい。ホットヨガ、ピラティスは中止がありがたい

何か起きたときの責任はクラブがとってくれるのか

施設のスタッフ全員が熱中症についての知識、処置法を学んでいること。

マスクをして有酸素運動する怖さの説明

レッスン時間短縮して頂いてるので充分です。

これからのマスク着用ありなら、施設側に準備してもらいたいです。

正解を出すことは難しく日々変化は必要だが、方針を度々変えると現場は混乱する。しっかり精査して打ち出して欲しい。

応急処置の連絡、対処などの練習をした方が良い

お客様により意識に差があります。公共交通機関のように軽い注意喚起の放送を流して欲しいです。既にされている施設もあります。

決まりを守る、ではなく状況をみて判断してほしい

指導者と参加者の間にビニールカーテンを下ろして、双方マスク無しになればありがたいです

野球やサッカーではマスク無しでされていて、選挙演説はサリガードをされています。FIAは、ジムが再開する為に作成・国に提出頂きありがたかったですが、ガイドラインが既に今の現状では状況が全く季節と共に事情が全く違うと思います。それでも、店舗では本社の指示でガイドラインに沿らなければいけないと言われます。サリガードでも可能という指示が無ければ、フェイスガード等が可能な他社へ移動されると思います。それは、お客様が御自身の命を守りたいから。危険なことを認識されているからです。7月からスタートする為に、あちこちでスタッフさんが試してレッスンしてみると若いスタッフさんでも16分で既に床に倒れ込んで呼吸困難になっています。せめて、お客様と指導者に対して、コロナを予防・熱中症予防にサリガードの許可を出して、多くの命を救って頂きたいと思います。

万が一の時の対応が出来るように用意はしておいて欲しい

施設(会社)は考えてやって下さると思いますが、社員やバイトスタッフへの伝わり方や、インストラクターの捉え方、会員さんのテレビ情報など個人として伝えたい事もありますが、今は施設に従っています。

倒れるほどではないけど、少し具合が悪いとなったときに、すぐにスタッフが対応できる環境があればいいと思います。人件費削減でスタッフが少なく、あちこち探さないといけない状況は困ります

お客様により意識に差があります。公共交通機関のように軽い注意喚起の放送を流して欲しいです。既にされている施設もあります。

決まりを守る、ではなく状況をみて判断してほしい

指導者と参加者の間にビニールカーテンを下ろして、双方マスク無しになればありがたいです

野球やサッカーではマスク無しでされていて、選挙演説はサリガードをされています。FIAは、ジムが再開する為に作成・国に提出頂きありがたかったですが、ガイドラインが既に今の現状では状況が全く季節と共に事情が全く違うと思います。それでも、店舗では本社の指示でガイドラインに沿らなければいけないと言われます。サリガードでも可能という指示が無ければ、フェイスガード等が可能な他社へ移動されると思います。それは、お客様が御自身の命を守りたいから。危険なことを認識されているからです。7月からスタートする為に、あちこちでスタッフさんが試してレッスンしてみると若いスタッフさんでも16分で既に床に倒れ込んで呼吸困難になっています。せめて、お客様と指導者に対して、コロナを予防・熱中症予防にサリガードの許可を出して、多くの命を救って頂きたいと思います。

万が一の時の対応が出来るように用意はしておいて欲しい

施設(会社)は考えてやって下さると思いますが、社員やバイトスタッフへの伝わり方や、インストラクターの捉え方、会員さんのテレビ情報など個人として伝えたい事もありますが、今は施設に従っています。

倒れるほどではないけど、少し具合が悪いとなったときに、すぐにスタッフが対応できる環境があればいいと思います。人件費削減でスタッフが少なく、あちこち探さないといけない状況は困ります

私の地区は、感染者が少なく、熱中症の危険性を考慮して、マウスシールドOK、背面指導の場合マスク着用なし、のところが多いです。中には、インストラクターの後ろに大きなシールドのついたてを置いて、飛沫対策されています。

結局施設運営側が出した答えに従うしかないのが現状なのですが 何か決める時は 少しは現場の指導者の意見も聞いて欲しいです。

人数制限をもっと厳しし、マスク無しでレッスンができるようシールドで区切るとか、プロジェクターを使い、喋らなくてはいけないイントラを別室指導にする。

マスクをつけなくていいように、指導者と参加者の間にパーティションがほしい

このまま夏を乗り切れるか不安なため、設備投資をしてほしい

マスクを外すなら、よりパーソナルスペースをあけて欲しい。

スタッフの補充

運営側にも、熱中症予防の為にマスクを外しても良いことを、参加者に記してほしい。

人数制限、声出しなし、背面指導なので、10月まではマスクなしでお願いしたいです。

施設側は、コロナに対して、十分すぎるほど対策を考え実行されていると受け止めており、頭が下がる思いです。ただ、これからの時期は、熱中症における対策が必要であることを、もっと考えるべきではないかとも感じます。

温度等環境による運動指針(中止等)を決め、運営側利用者側共に共有と徹底する。

私が通っている施設は、出来る限りの対応をとっていると思います。

お客様への安全の啓蒙

マスク着用義務を訴えると同じくらい、熱中症対策に対しても力を入れてほしい。ただ、マスク着用での有酸素運動は、そもそも反対です。安全なレッスンを提供するということに反してるので、危険だとわかっていながらレッスンを遂行していることに苦しみられています。

熱中症の原因や怖さ、予防対策などのポップや呼びかけを増やす

人数制限をしているので、距離を取りマスクを外して、咳くしゃみエチケットは注意喚起して欲しいです。

運動中にマスクを外す事のできる環境づくり

アクア時のマスク着用で、1日何本も行うレッスンが身体の疲労や攣ったりする原因になっていて、45分→を31分レッスンに変更希望しましたが、他のイントラからその声が出ていないので、先生だけのクラスを短縮するのは、お客様への理由付けに厳しいと言われました。これから夏になり暑くなるので、本当に不安です。

気候も変化していく中で、コロナ対策を第一に考えながら、安全に運動していただける範囲でのプログラム提供をしていただきたいです。

お客様のニーズも大切ですが、施設として優先順位をハッキリつけて、ご理解いただける方に参加してもらおうレッスンにしたいと思います。

マスクをしてまでの有酸素プログラムの提供に疑問を思う

もっと慎重になってほしいです。

休業

ビニールシートなどお客様との空間を遮って、双方マスクを着用しなくていい環境にする。

マスク着用時の注意点をもっとしっかりと促して欲しいです

< 6. お客様の意識 >

問題は、スタジオ内での私語禁止ですが、お客様の意識が低く、集まってマスクなしで話をします。お客様の意識を高めて3密をさけ、運動時はマスク着用なし がいいと思います。

お客様の血圧測定も必須に。

< 7. 水分補給、サプリなど >

冷水機の解放、こまめな水分補給を促すポスターなどの掲示

水分だけでなく、塩分やアミノ酸、クエン酸などのサプリメントが購入しやすいようにアピールして欲しい。

水分だけでなく、塩分補給

コロナ前と同様に、水分補給や体調モニタリングの細やかな対応を模索してほしい

水分補給の案内、アナウンスなど

塩分タブレットなどの配布

介護施設では、こまめな水分補給。今まで一回の水分補給を二回とかにして、マスクを取り口元を空気に触れさせ、蒸れを取り、飲んでいただくことにより、強度を下げる。介護施設では、スポーツ飲料をご用意してもらっています。除湿と部屋温度管理！

水分補給の意義、重要性などの啓蒙。

水分補給の環境整備

< 9. FIAの対応 >

FIA加盟クラブの場合、施設運営側にも求めも限界があるのではないかと思います。FIAも色々大変だと思います。しかし、WHOや他国の研究チームが運動中のマスク着用の件で発信しているわけですから、FIAもスピード感を持ってもらいたいと思います。

ブレコリオ等は、実施トラック数が決まっている為、落ち着いて水分補給や運動中の体調チェックの時間が取りにくい。また、FIAのガイドラインの改変等タイムリーに見直し改善し現場の状況とガイドラインの内容との乖離が出ないように欲しい。この状況下では、施設だけの問題で無く、FIAやブレコリオ管理会社も含め現場の状況を考えてながら基準の設定が必要。

観光産業は、「安全・健康を守る」必要があると思います。そこが必須ではないでしょうか。事故があつての対応では、遅いですが、実際に、マスクでの筋トレで転倒されて救急で搬送された店舗があります。お話した時は、その日の前日でした。それでも、本社からの指示だから...と言われる店舗のことや、現場を受けとめて頂きたいと思います。お客様からも何人の方から重々お願いをされていらっしゃる。なにとぞよろしくお願い致します。

時事刻々とかわるルールの素早い共有

対面指導不可というのはわかるが、周りが壁で背面指導のみというのは安全管理が出来ない。壁に向かって発言一発言が終わってから振り向いて確認、立ち位置座る位置を変える等工夫をしてみるも、常にお客様を見ることが出来ないで罪悪感にかられている。指定管理の会社側はわかっているが...

マスクを仕上げる運動などのリスクを会員、外部インストラクター、スタッフ全との人に把握できるようにし、自己管理を行えるように繋げてみてはと思います。(例として、マスク装着運動時、運動後の具体的な血圧の数値などを示したもののや、また熱中症の初期症状から詳しく説明したものを掲示するなど)。

また、対策をすること、規則が守られることだけに、一生懸命になることが仕事ではなく、そこに来られたお客様が楽しく、安心して過ごせることが目的であることを忘れないことが重要だと思います。

なので、お客様がコロナや熱中症に対し、理解してご協力くださり、安全に運動できるよう、私もスタッフの一人として一緒に対策していきたいと思います。

マスク要請に伴う、参加者はもちろん、指導者の体調不良(熱中症のみならず口腔内の症状悪化や呼吸器疾患の誘発)への補償は？

マスク要請に伴い、聴覚弱者への対応は？聴覚弱者は指導者の顔を見て判断という事が聴覚をサポートしています。視覚弱者も同様に視界の遮りによる不便を抱えています。

ビニールシートやアクリル板による空間遮りも同様。

また、衛生面でそれらは驚くほどの静電気です。ウイルスなどを寄せ付ける。また、空気の密閉度を高めているのでは？このことも、運動を健全に行う場において異常性をかんじる。

ウイルスの事に気を取られ過ぎて、癌、血栓、呼吸器循環器疾患、免疫系疾患、熱中症などコロナウイルスよりも高い死亡率の疾患を誘発させる空間にスポーツクラブがなってきました。

プログラムに入れるのはまだまだ先の方がいいと思う

湿度、温度、人数の制限をお伝えしたいと思います。

今の対応で良いと思います

やはり、どこか、大丈夫でしょと思っているように感じられます。

現状の対策で問題ないと思います。

個々の環境状況に合わせた判断をお願いしたい

呼吸を整えるときも外しづらい空気

現状

個々の考え方が違うので、ハッキリとしたガイドラインを提示して欲しい。

体温チェックなど

運動して免疫力を、あげることを

充分やっていただいています

あまり深刻に考えないようにしてほしい。人間、動物、のどが渴けば水をほっておいでも飲む。

参加者とインストラクター任せにしないで欲しいです。

15：今後、熱中症対策としてインストラクターとしてできることは何かありますか？390 件の回答

1. 知識や情報の習得（19件）
2. お客様への声がけ、コミュニケーション（93件）
3. 環境設定、レッスン管理などIRとしての責任ある配慮と行動（334件）
4. 施設、スタッフ、仲間との連携（9件）
5. 行政や関係機関への働きかけ（3件）
6. その他（30件）

<1. 知識や情報の習得>

そして、正しい情報を得るようにし、会社と共有。

熱中症のメカニズムを理解しておく。

まず、正しい知識を身につけておくこと。こまめな水分補給。室温設定。

エアコン調節、水分補給を促す、マスクに関しての正しい情報提供

正しい知識の習得と、情報の共有

今一度、熱中症対策の知識を確認しておく事(運動時、マスク着用にて起こる危険性も含め)

熱中症対策、きちんと理解をすること。そして安全な環境と安心と信頼がある指導者であること。対話。ここがないと熱中症だけに限らずですが、お客様の健康づくり、サポートはできないと自覚しています。

ヘルスリテラシー教育

マスクのリスクとメリット、両方の説明をしつつ、自身の情報収集。

水分補給を徹底させる、新たなプログラムを考える、お客様にとって何が求められているかリサーチする、体調の変化を見極めることができる知識を高める

常に正しい情報を得て、実践していきたいです

有酸素のクラスは来月から実施なのでどういう状況になるか分からないですが、自分でも情報を集めたり、あらゆる場面を想定して臨みたいと思います。

正しい知識と判断

情報をしっかり取り、状況にあった対策を選んでいく。

政府の要請を一方的に受け入れるのではなく、確かな情報を知り、自分の知識や経験値も踏まえ、生徒さんにとってベストの選択をしたいと思っています。

免疫機構の事を免疫、感染とはを正しく理解する、マスクのリスクを正しく知る

正しい情報発信

正しい情報を理解し、過度に恐れないことや、マスクは適切に使い分けるなどの知識が必要。例えばマスクなら何でもいい訳ではなく基本は不織布。ウレタン素材は飛沫予防の効果がないことも理解すべし。さらに鼻呼吸できる程度の運動強度でおしゃべりしなければ、そもそも飛沫は出ないのでマスクを着用する必要は無い。

熱中症についての知識や対応法を心得続ける。

<2. お客様への声がけ、コミュニケーション、アドバイスなど>

レッスン強度コントロール、水分補給を訴える。

レッスン前に、お客様の体調確認をする。また仕事の忙しさなど疲れ具合によって、いつもできることでもしんどくなる場合があるので、決して無理しないこと。自分の体調を観察しながら運動するようお話するようにする。当たり前のことですが、毎回忘れず声かけして意識を高めたいと思います。

こまめな水分補給の声かけ。

ホームエクササイズ時も休憩時間をしっかりとりながら実施していただけるよう声掛けをしていく

お客様にマスクを着用しての運動のリスクを説明するべきだと思います。(ずっと運動してなかったから汗をかきたいと言われたりします)

正しい知識を伝えて信頼されるインストラクターになる

グループレッスン参加者の方に苦しい時などはマスクを外すように促す。

常にお客様とコミュニケーションをとる、温度や湿度の管理、スタッフとの連携

レッスン中のこまめな水分補給の指示

体調不良を感じたら、すぐに運動中止の指示

対話で確認、把握する。

お客様の中には、夏にマスク みんなしてるからしてる 予防だから などマスクをしていることに疑問を持たない方もいるので正しい情報をインストラクターが理解して伝えるべきだし、熱中症は命に関わることだという認識をもつこと。

こまめな水分摂取のお声かけ

体調確認のお声かけ

熱中症がどのような状態なのかを参加者に教えること。パルスオキシメーターで血中酸素飽和量をエクササイズ中に計測すること。マスクをした状態でのエクササイズについて統括機関にエビデンスをとっていただけるよう訴えかけること。

今まで以上に水分補給の声かけ+こまめに休憩、可能な限り指導と見守りの2人体制で行う(無理な場合は対象人数を減らす)

運動強度の変更、水分補給の回数を増やす、トークテスト、体調チェックの声かけ

熱中症から、自身の身を守る、お客様を守るために運動中にマスクを付けるリスクをインストラクターがもっと発信していかなければ、今後も変わらないと思うが、コロナがまだ収束しない中で不安もあるのが正直なところです。

メンバーとの対話、コミュニケーション。

レッスン前の説明で必ずリスク、対処の仕方を説明し会員の意識を高める。水分補給の回数を増やす、運動強度を低めに行う。このような機会での情報を知らないインストラクターにシェアする。

マスクをして運動することのリスクを参加者へ的確に伝える。

こまめな、お客様の対応

お客様にマスクのリスクを具体的に詳細に説明する、強度に配慮した内容での指導、マスク着脱のルールの徹底等教育

マスクをしての運動は、喉の渇きを感じにくい事を何度も生徒さんに伝える。

熱中症の初期症状の話をして予防を呼びかける

マスクが必須の間はマスク着用での運動の危険性もキチンと説明し、ご自身の体調管理をしっかりとお願いする。

マスク着用レッスンにおいては、レッスン前、中、後にこまめに水分補給していただく。レッスン中のお声掛けを増やし、洞察する。

参加者に熱中症の観点からの危険性がある事を伝えていき、運動強度を下げることを理解してもらう。

・本当にマスクが必要なのは、どの場面なのか？考え、可能ならマスクをはずすタイミングや場所を提案し、お客さまにもご納得いただけるよう対話する。(これは昨夜のディスカッションの中で気づいたことです。)

こまめな水分補給をお声掛けする、自身の体調の変化に敏感になることも心がけていただけるようにと思います。

マスクをするとお客様の表情がわからないので声かけが大切なあ～

コミュニケーション！

今まで以上に参加者様の観察、参加者様への体調管理への意識を高めて頂くよう声かけ。出来る限りのことは今現在、しています。

声かけを多くする

お客さまに正確な情報を伝える。

こちらの考え・方針を丁寧に誠意をもって伝える。あとはお客さまが私たちの考えに賛同・協力いただけるか。

参加者の動き方、集中心、判断力の確認を対話で確認、把握する。

お声かけ、ふらつきやめまい、手のしびれなどがなくいか、水分補給は足りているか？

熱中症に関する知識をレッスン前に必ず伝える

①参加者の皆さんへ新型コロナ予防と熱中症対策について正しい知識を伝える。

水分補給、マスクをたまに外すなどの声掛け

水分を取るように促すなどの目配り気配りを行う

また水分の取り方や何を？などのお話しもしていく

臨機応変、様子を伺いながら、参加者への声かけ

・体調確認

参加者と対話し、コロナ対策と熱中症対策の折り合いをつけていくことが必要と感じる。

お客様ご自身が自律的に考えられるような教育的働きかけ

クラス後、ドライヤー使用後の手洗いを忘れずに行うよう声かけする。(←熱中症対策と直接関係はないかもしれないが、基本的な予防を徹底することは必須であると思う)

水分補給の声かけ、適度な休憩

現場ではお客様への声かけや施設側との情報や意見交換、それ以外で一般的に確かに明らかになっている知識を常に学び、厚労相のHPをこまめに見て世間の流れなどの新しい情報を手に入れる。

リスクがあることを参加者に伝え続ける。休む勇気を持つ大切さをしっかり伝える

都度の声かけと休憩

声かけ

こまめな注意喚起。

水分補給の声掛け。

空調管理。運動時における水分補給の重要性、意義などの啓蒙(レッスン前後でのトークやフォロー)

参加者1人1人の動向チェック及び施設の感染予防対策の考え方の理解

自己管理を促すと共に、まめなコミュニケーション

観察、声かけ、強度、休憩などのできる限りのフォローを怠らない

こまめな水分補給のアナウンス

お客様への啓蒙トーク

お客様に無理をしない事を呼びかけ続ける。強度をその日にその場によって調整する。

声かけ 水分 換気

指導内容の調整、指導中の注意喚起、参加者等の観察、熱中症及び対策について正しい知識の提供

参加者の方々にも、まわりの人に目配りをお願いしたりしています。

トークテストや自己管理の意識付け

こまめに休憩しながら、強度の低い運動を提供するしかないと思います。

体調確認と水分補給を声かけだけでなく時間をしっかりとってあげる

エアコンを使用しながら、時々換気をする。

メンバー様にマスク着脱の必要性の説明。データ収集。お客様アンケート。

お客様に水分補給の声かけと、こまめに休憩をとるようにする。

バイタルの確認、自覚的運動強度の必要性や熱中症対策の指導→参加者への理論共有

お客様へのお声かけ、要観察

休憩はやや長めに、トークテストなど声かけが多めにしていきます。

声かけ

お客様へのお声掛けと指導。

上記のことを常に声をかけて、この事態の意識の劣化させないこと

マスクをして熱中症にならないポイントをレッスン中にお伝えする。

より入念な 参加者さんとのコミュニケーション。

＜3. 環境設定、レッスン管理、IRとして責任ある配慮と行動＞

レッスン前後と最中の体調確認、こまめな水分補給、室温調整、強度調整

水分補給・壁際でマスクを軽く外して呼吸を頻繁に促す、運動強度を下げる

水分補給だけでは熱中症対策にはならないと思うので、運動強度を下げてこまめなトークテストして参加者の様子を見ていく。

運動強度の見直し、時間短縮、水分摂取励行など

最後は必ず寝てクールダウン。その時はマスク全員外す。

運動強度を下げて、参加者の動きを注意深く観察　今まで以上にまめな休憩・給水　運動中はマスクを外しても休憩時おしゃべりする時はマスク着用

お客様の普段の様子のチェック。

今までも行ってきたが、空調管理と参加者への配慮。

レッスン中にジェスチャー等で返答できるような質問で体調を聞くことやこまめな水分補給及び水分補給の時間を長くすると、冷房による室温管理

常にメンバーさんの様子を観察し声掛けをし続けたいと思います。スタジオの環境を整えるのは必須。

室温管理　水分補給の声かけ　運動強度の調節

参加者の様子をしっかり観察する

こまめな休憩と水分補給

臨機応変さをもって　レッスンの内容変更　中止なども　心づもりして毎回のぞみます。

運動強度は低強度で行う

スタジオ内の湿度と温度の調整

場合によってはレッスン自体を中止にする。

参加者の動き方、集中力、判断力の確認を

レッスン前後と最中の体調確認、こまめな水分補給、室温調整、強度調整

水分補給・壁際でマスクを軽く外して呼吸を頻繁に促す、運動強度を下げる

水分補給だけでは熱中症対策にはならないと思うので、運動強度を下げてこまめなトークテストして参加者の様子を見ていく。

運動強度の見直し、時間短縮、水分摂取励行など

最後は必ず寝てクールダウン。その時はマスク全員外す。

運動強度を下げて、参加者の動きを注意深く観察　今まで以上にまめな休憩・給水　運動中はマスクを外しても休憩時おしゃべりする時はマスク着用

お客様の普段の様子のチェック。

今までも行ってきたが、空調管理と参加者への配慮。

レッスン中にジェスチャー等で返答できるような質問で体調を聞くことやこまめな水分補給及び水分補給の時間を長くすると、冷房による室温管理

常にメンバーさんの様子を観察し声掛けをし続けたいと思います。スタジオの環境を整えるのは必須。

室温管理　水分補給の声かけ　運動強度の調節

参加者の様子をしっかり観察する

こまめな休憩と水分補給

臨機応変さをもって　レッスンの内容変更　中止なども　心づもりして毎回のぞみます。

運動強度は低強度で行う

レッスン前後と最中の体調確認、こまめな水分補給、室温調整、強度調整

水分補給・壁際でマスクを軽く外して呼吸を頻繁に促す、運動強度を下げる

水分補給だけでは熱中症対策にはならないと思うので、運動強度を下げてこまめなトークテストして参加者の様子を見ていく。

運動強度の見直し、時間短縮、水分摂取励行など

最後は必ず寝てクールダウン。その時はマスク全員外す。

運動強度を下げて、参加者の動きを注意深く観察　今まで以上にまめな休憩・給水　運動中はマスクを外しても休憩時おしゃべりする時はマスク着用

お客様の普段の様子のチェック。

今までも行ってきたが、空調管理と参加者への配慮。

レッスン中にジェスチャー等で返答できるような質問で体調を聞くことやこまめな水分補給及び水分補給の時間を長くすると、冷房による室温管理

常にメンバーさんの様子を観察し声掛けをし続けたいと思います。スタジオの環境を整えるのは必須。

レッスン前後と最中の体調確認、こまめな水分補給、室温調整、強度調整

水分補給・壁際でマスクを軽く外して呼吸を頻繁に促す、運動強度を下げる

水分補給だけでは熱中症対策にはならないと思うので、運動強度を下げてこまめなトークテストして参加者の様子を見ていく。

運動強度の見直し、時間短縮、水分摂取励行など

最後は必ず寝てクールダウン。その時はマスク全員外す。

運動強度を下げて、参加者の動きを注意深く観察　今まで以上にまめな休憩・給水　運動中はマスクを外しても休憩時おしゃべりする時はマスク着用

お客様の普段の様子のチェック。

今までも行ってきたが、空調管理と参加者への配慮。

レッスン中にジェスチャー等で返答できるような質問で体調を聞くことやこまめな水分補給及び水分補給の時間を長くすると、冷房による室温管理

常にメンバーさんの様子を観察し声掛けをし続けたいと思います。スタジオの環境を整えるのは必須。

室温管理　水分補給の声かけ　運動強度の調節

参加者の様子をしっかり観察する

こまめな休憩と水分補給

臨機応変さをもって　レッスンの内容変更　中止なども　心づもりして毎回のぞみます。

運動強度は低強度で行う

スタジオ内の湿度と温度の調整

場合によってはレッスン自体を中止にする。

参加者の動き方、集中力、判断力の確認を

レッスン前後と最中の体調確認、こまめな水分補給、室温調整、強度調整

水分補給・壁際でマスクを軽く外して呼吸を頻繁に促す、運動強度を下げる

水分補給だけでは熱中症対策にはならないと思うので、運動強度を下げてこまめなトークテストして参加者の様子を見ていく。

運動強度の見直し、時間短縮、水分摂取励行など

レッスン前後と最中の体調確認、こまめな水分補給、室温調整、強度調整

水分補給・壁際でマスクを軽く外して呼吸を頻繁に促す、運動強度を下げる

水分補給だけでは熱中症対策にはならないと思うので、運動強度を下げてこまめなトークテストして参加者の様子を見ていく。

運動強度の見直し、時間短縮、水分摂取励行など

最後は必ず寝てクールダウン。その時はマスク全員外す。

運動強度を下げて、参加者の動きを注意深く観察　今まで以上にまめな休憩・給水　運動中はマスクを外しても休憩時おしゃべりする時はマスク着用

お客様の普段の様子のチェック。

今までも行ってきたが、空調管理と参加者への配慮。

レッスン中にジェスチャー等で返答できるような質問で体調を聞くことやこまめな水分補給及び水分補給の時間を長くすると、冷房による室温管理

常にメンバーさんの様子を観察し声掛けをし続けたいと思います。スタジオの環境を整えるのは必須。

室温管理　水分補給の声かけ　運動強度の調節

参加者の様子をしっかり観察する

こまめな休憩と水分補給

臨機応変さをもって　レッスンの内容変更　中止なども　心づもりして毎回のぞみます。

運動強度は低強度で行う

参加者の様子を慎重に観察する

水分摂取、室温調整

お客様の体調確認、血圧、ふらつき、速い判断が必要かと思います。

レッスン中のこまめな水分補給の指示

運動強度は低強度で行う

スタジオ内の湿度と温度の調整

体調不良を感じたら、すぐに運動中止の指示

場合によってはレッスン自体を中止にする。

冷却剤、環境温度設定、休講からのオンライン。

こまめに休憩をとる、水分補給の促し、体調管理の仕方の指導などを伝える

細めな、休息と体調確認を行うこと

マスクをしている人も苦しくなったら無理しないで！等、こまめに声をかける、顔色を見る。

レッスン前、途中、最後にいつも以上の水分補給を促して、終わったあとに塩分補給もお願いすることと、少しでも具合が悪くなったら無理をさせずに退出をしていただく。

マメな水分補給、キャップの中に保冷剤を入れて頭を冷やししながら運動など。

とあるシムでは、ビニールカーテンをつけて、メンバーさんとの空間を分けてもらってます。・湿度、室温への配慮・運動強度の調節・水分補給

水分補給喚起、体調確認、室温など環境対策

クラス中にマスクを外してもらう時間を作る。室温湿度を下げる。水分補給強化。運動強度調整。

②内容や強度を適切に行う。

③こまめな水分補給。

⑤参加者の皆さんとコミュニティをとり、運動時の体調チェックを徹底する。

水分補給をこまめに指導中も入れる。

運動強度の調整、運動を中止する勇気

こまめな水分補給や、扇風機等

軽いウォーキング、ラジオ体操のようなものを提案する

こまめな水分補給、体調チェック、強度を下げる

参加者をいつも以上に洞察すること

こまめに水分補給を促すこと

温度管理、水分補給

小まめな水分補給。

水分補給の時間をこまめに作る。空調の設定を考慮する。プログラム内容、構成を考慮する。参加者とのコミュニケーションを取る(不調がないか観察する)。レッスン後も水分の補給をする様に声掛けする。

・運動強度変更

・こまめな水分補給

・日頃の家での生活全般の見直し(睡眠、栄養補給など)の勧め

水分と休憩をこまめにとる。室温調整

水分補給と塩分補給を促す

頑張らないで休む勇気

こまめな水分補給、参加者への体調チェック

三密をさけ、まめな水分補給を行う

レッスン内容を見直してお客様にこまめな水分補給声がけはもちろん良く目を向ける！

参加者の皆様にはマスクをつけた状態でのリスク、熱中症の危険性、自己管理の大切さ等、根気良くお伝えしながら強度の軽い運動の中にも楽しく充実感を味わえるプログラムを提供していきたいと思います。

小まめな水分補給、強度の調節、参加者の体調管理

レッスン中、こまめな水分補給を促すこと(今もしていますが、促すだけではなかなか摂ってくれない方も多いので、私も一緒に補給して、習慣化づけてもらうようにしています。特に高齢者。)

こまめな水分補給、たまにマスクを外しての深呼吸を促す。

感染症や熱中症の情報を正しく伝えてご理解いただき、マスクやフェイスガードなどをせずに運動をできる環境づくりを行う。感染症や熱中症になったときにどう行動するのかを共通理解しておく。

マスク着用時のリスクと共に、今まで以上にこまめな休憩、利用者の表情体調確認しております。

常に参加者に気を配る、体調の確認の声掛けをする

プログラム内容によってはマスク着用で参加は危険であると正直にお伝えすること

エアコンを強める

こまめに水分補給

レッスン前後の体調確認

無理にマスクはしない

エアコン

様子をみてレッスン内容強度の調整

水分補給を呼びかけて、マスクを外す機会を増やす。

こまめな水分補給とレッスン中、後の声かけ。インストラクターの声かけはとても大事だと思います。

参加者の体調確認や、強度を見極める

にがり水(マグネシウム)を持ち歩いています。

参加者の様子を観察する、休憩をはさみ水分補給をこまめに行うなど。

息苦しい場合はマスクを外すことを促すが、感染が不安なのか、外さない人も多い。

クライアントさんへの水分・塩分補給の指示、徹底。

おしゃべりや咳エチケットを徹底するように注意喚起することで、レッスンでもマスクを外せる可能性はあるように思います。

お客様の観察が常に必要、自身の提供するプログラムがハードになりにすぎないように配慮する

マスク着用でも楽しめる運動プログラム開発

こまめの水分促すしかない

水分補給をこまめに取り、時々マスクを口元から引き離し、深呼吸を促すよう指示を出す。クラス中、参加者の動きや表情を今まで以上に洞察し、必要に応じて休息していただくか退室をお願いする。(ピラティスやヨガ、ホットヨガクラス担当)

身体に異変を感じたら我慢をしないこと

こまめに水分補給を行う

バーバルキュー強化でなるべく言葉を発しないように磨く！

あまり過度に事前の予防策を講じるのではなく、各々の体調の異変を察知し、活動中でもやめる勇気(自らで判断するチカラ)を育みたいものですね

現在は行っていないが、水分補給の回数を増やし、マスクを外す時間を多く取るような対策をして行く予定です。

とにかく細かく休憩をうながす
こまめな水分補給と、一時的にマスクを外す。
手洗い
授業の流れを工夫する

グループ指導：顔が見づらいので、自覚的体調確認をボディサインで示してもらい、水分補給指示、強度の調節、冷感マスクの紹介。

喋りすぎない指導をする。
普段の生活での、睡眠やバランスの取れた栄養摂取の必要性アドバイスする。
運動強度の設定見直し
運動強度等々、参加者の楽しさが残る苦しさはない、内容の見直しをしたいと思います。
エネルギーなブレコリオが、1番の悩みです。
こまめに水分補給 マスクを外す啓蒙を
手の消毒やレッスン後のうがいを進める事は徹底。ちょっといつもと違うと感じたらすぐにレッスンをやめてもらう。

こまめに水分補給 マスク適度にを外す
応急処置がスムーズに行くよう、常にリハーサルしておく
無理させない・水分休憩を適宜取る
強度の調整、水分補給の指示
水分補給の啓蒙 体調確認 洞察 室内温度の調整
マスクの着用不要
距離を2メートル確保し、マスクを外す
従来通り
参加者の様子をみながら運動強度や内容を臨機応変に対応していく
水分補給(冷やした飲み物)
首元に保冷剤
室温調整、動きすぎない

参加者の方に熱中症の症状の変化の仕方を伝え、水分補給の大切さやご自身の体調を把握して頑張り過ぎないようにしてもらいに来ていきたいです。

より気をつけた運動強度設定と 体調チェックも兼ねて
水分補給タイムをまめにとる。
先ずはクライアントの体調管理
参加者指導者ともに体調チェック水分補給をしっかり行う。アイシングできるものを備えておく。
こまめな体調確認、水分補給程度
運動場所環境や各個人をよく見てそれぞれの判断をする
こまめな水分補給(その時は一度マスク外して)こまめなトークテスト、お顔の色をチェック
こまめな水分補給、温度管理、運動強度の見極めは必須だと思います
水分補給、強度の配慮、温度調整
水分補給、体調チェックなどの声がけをこまめに。
水分補給や違和感を感じたらマスクを外すことも必要かと
こまめに水分補給、体調観察、声かけなど
注意喚起。指導の循環。
水分補給遠くこまめにさせる、運動量、強度の調整
水分補給、無理しすぎないような声がけを多く、お客様の様子を今まで以上に気にかけるようにします。
とにかく、しっかりお水、換気、！
今回から冷やしたタオルも何枚か持参していこうかと思います!!
マスクしてレッスン受けるお客様ののためにも こまめな水分補給と参加者の様子チェック
エアコンの調整
自身で保冷剤などレッスンに持ち込む
こまめな水分補給の声かけと休憩

スタジオ環境を整えることと、自ら水分をまめに補給して生徒さんにも促す。常に目配りして様子の変化を伺う。

普段以上にこまめな水分補給。
換気や温度管理
マスク着用ではなく、レッスン直前直後の徹底したうがい手洗い
お客様を、しっかりみる！
こまめな休憩や水分補給や運動強度チェックなどをしたいと思います。
水分補給、強度のご提供、ご提案、ご案内
こまめな水分補給、声かけ、熱中症情報
レッスンの強度設定や様子を見て解説を入れたり心拍数をコントロールしながらのレッスン進行。

水分補給休憩をこまめに入れる。
もしもの為にすぐ動けるように 準備しておく。
お客様の様子を常に確認できる様、レッスン中だけでなく 前後でもコミュニケーションをしっかりとる

お客様に正しい情報(マスク着用で運動する時の体の変化など)をお伝えし、お客様が納得して選べる選択肢を示していく。

出来る限り従来通りにレッスンは進めたい。

こまめな水分補給
水分補給や休憩を取るタイミングなど臨機応変な声かけ
こまめに水分補給、体調確認、換気
ビッタを上げないような内容で組む

対象としている年齢・環境による違いを理解して自己判断が正しく出来るか、出来ないか？を理解しながら自主性を見守る。

エアコンの調節
状況を踏まえて予測し、的確な判断力が問われる
強度を下げてのレッスンをするのは勿論、こまめな声掛けや体調チェックを促す。
何でもかんでもレッスンに参加する方の意識も変えていきたい。
こまめな水分補給と換気、室温調整。
必要であれば途中マスクを外してもらう。
衣服の調節、イオンの補給がしやすいドリンクを飲む
日頃からの体調管理の方法の提供とフォローと信頼関係作り
予防情報の徹底告知
レッスン中の定期的な水分補給だけでなく、日常生活でも水分摂取を心がけてもらう声かけをしています。
長く動き続けられるプログラムは避け、インターバルでそれぞれの体調をチェックする

ソーシャルディスタンスを保ちながら、こまめな水分補給と空調調整、運動強度の見直し等を行う。

お客様の様子を細かくチェックしながらのレッスン。

快適なマスク等の準備、こまめな水分補給と声がけ、参加者の観察、空調管理。

時にはOS-1でないと水分量が追いつかない時があります。湿度の管理、マスクの構造によっては、息苦しいので色々な形素材のマスクを試してます。

汗は、なるべく濡れたタオルで取るようにしてます。体が暑すぎて冷やすようにしてます。

お客様へのこまめな声掛け、体調確認。水分補給を積極的に促す。室内の温度&湿度管理。

強度を下げる、セット数減らして動きの質を高める

体調確認。熱中症の話。こまめな水分補給。強度を落とす。ふらつきの確認。

小まめに水分補給をうながす。運動中の生徒さん全員の様子を、注意深く観察する。

引続きこまめな水分補給、室温調整

レッスン中はマスクを外す為の環境整備

体調の良いかたのみ少人数で十分な換気のもと行う。

こまめな休憩時間と水分補給

お水タイム、マスクを外す時間を取る

指導内容の変更

強制的に水分補給の休憩を入れる

水分補給、室温の設定、服装など

温度調整は、もちろん 換気の環境や人数により

マスクの鼻だけ、少し外すタイミングを作る

お客様に支障があることがあるならば、レッスン方法等変える必要がある。

換気をよくして水分補給をこまめに。

こまめな水分補給、小休憩を多くする、運動強度を下げる

クラスの子たちの体調管理

レッスン時間も短縮の中、こまめな水分補給、休憩をとるしかない。

レッスンの充実は満足してもらえないかもしれないが、今は、それでも良いと思わないと。

プログラムを損なうことなく背面取り入

こまめな水分補給を促す。

強度の調整、レッスン時間(続けて動く時間)の短縮、こまめな水分補給の案内

除菌、掃除、手の洗浄、人数制限

適度な休憩と塩分、水分補給を定期的に行う。エアコンの温度設定、換気の回数も適度に行い熱中症の予防に努める。

こまめな水分補給とレッスン中の体調確認

レッスン中こまめに水分補給、スタジオ内の室温管理などの基本対策をより丁寧に。

ガイドラインの遵守

有酸素プログラムの廃止または完全オンライン化

無駄に動かない。無駄に喋らない技術力の向上

その日の環境に応じた強度での指導

年齢及び個人差的な部分もあるので、見極めをしっかりとる。

水分補給、体調チェック、適宜にペースを緩める、

こまめな水分補給、運動強度の調整、施設側と対策について話し合う

無理のないプログラムの提供。参加者の体調、顔色、様子を見逃すことなく、様子がおかしかったら早めの対応をしていく。

強度を抑えたり こまめな休憩を入れながら お客様の変化に注意する。

自身の健康管理

水分補給の徹底と運動強度の調整

睡眠をいつも以上にとって健康管理

マスクは危険なので、フェイスガード又はビニールシート

状況に応じてプログラム変更できる技術と、対応力

水分補給、体調確認、換気、三密避ける

こまめな水分補給、クラスの強度をコントロールする、

休憩以外でも細目に水分補給をして頂けるように何度もお伝えしていく。

参加者の様子や運動中の変化をしっかりと確認する

小まめに水分補給をさせることと、レッスンの内容、強度を変えること

こまめな水分補給の案内、トークテスト

水分補給時間をまめに取り、声がけをする事で体調の確認をする事ができると思います。マスクを外す回数を多くする事で、熱を外に出して籠らないように出来ると考えています。

小まめにマスク取り水分補給です。

空調は施設によって効きやすさとかも違うので、事前に把握し温度設定を行う。特にシニア指導に関しては水分補給を多くし注意しながら。

ウエアを考えること。室温、湿度のチェックをすること。マスクではなくフェイスシールドにする。

レッスン中にマスクをこまめに交換し、水分補給、無理をしない等、自身での対策をしっかりとしておく事。

温ヨガを常温に変えてもらったので、できる事は全てしています。

エアコンをつける、こまめな水分補給

こまめな水分補給

今まで以上のレッスン中の体調チェック。こまめな水分補給

こまめな水分補給とマスクしながらできるレッスン内容の提供

やはり強度のコントロール。お客様の表情で体調の良し悪しを確認しようにもマスクでわかりづらいので、常に強度や水分補給などに気をつけるように心がけます。

頻繁に深呼吸と水分補給

こまめな休憩

8番の回答すべて。

明確なガイドラインを持ち、参加者にその内容を周知していくこと

参加者の様子に今迄以上に気を配り、声かけもする

水分補給のタイミングを多くとる。

こまめな水分補給

温度管理

プールデッキ指導なので、ウエアを濡らしてから着たり、凍らせた飲み物などを用意します。

自分も意識してお客様の前で水分をとること。

状況を見てマスク外しマメにチェックをする

しっかり水分補給OS17とか

こまめな水分補給、無理はさせない

強度設定、水分補給、室温管理、
マスクを少しでも外せる時間を増やす

指針も説明し、ソーシャルディスタンスが守れている時はマスクを外しましょうといくら促しても、なかなか全員は外さない。お互い周りの目が怖い様なので、とにかく水分補給時間を沢山とり、そのタイミングで外して頂きながら模索中です。又その際指導者も外さないと真似をしてくれないので、しっかり外して水分をとっています。適宜マスクを外すことが浸透するまで有酸素運動はせず、時間短縮で開講します。

参加者の体調把握、管理、観察
アイスノン等即冷できる物、スポーツ飲料等の持参喚起、と同時にこちらでも用意する。
参加者の体調チェックと運動中の変化を早く察知すること

水分補給《ミネラル等しっかり入ったスポーツドリンク》。休憩をこまめに行い皆様をしっかり観察する。冷たいタオルをご自身で持参するのも良いですね。と声をかける。

こまめな休息と水分補給(マスクを外して)
こまめな水分補給を促すアナウンスや意識づけ
水分補給や細かい休憩を入れる事
湿度、温度管理、お客様観察に気を配る
常にお客様の体調を観察することにつける
運動強度をさげる。途中休憩をいれる。
顧客の体調管理。

今まで行ってきた基本的な事(運動前の体調チェック、運動中における参加者の客観的な観察、こまめな水分補給)です。

マスク着用を自由にすること。こまめな水分補給。

水分補給の促進

しっかり、自分自身も含め参加者への気を配り強度調整、室温管理、塩分補充の飴やタブレットなどを持ち合わせることもしないといけないのではと考えています。

こまめに休憩、水分補給。エアコンの調整。レッスン中に参加者の体調確認。運動強度の調整。

水分補給、強度の見直し

強制的にマスク着用の施設でもあえて息苦しさを感じたら鼻だけでも出すように促し、体の異常を感じたら、運動の中止を促す。

<4. 施設、スタッフ、仲間との連携>

私自身の経験から、クラブ側に運動時のマスクリスクを伝え、ソーシャルディスタンスが取れていれば着用は不要であると働きかけたい。また、体調不良によってレッスンを途中退室してしまった方の対応、連携を現場スタッフと確認しておく。

何かあった時の、施設側との連携を事前に確認する

施設側と対話し、お客様とインストラクター自身が熱中症にならないための策を考えること

救急時の対応がきちんと出来るようにする。スタッフ間の意識共有

・コロナを予防することは、本当に大切なことです。でも、そのために失っていいとは言えない、仲間との対話、信頼関係、健康な精神などを、対策しながらも保持できるか、また新たに養っていくか、考えること、チャレンジし続けていくこと。

昨日のお話を参考に参加者様へ熱中症とマスク着用について、対話をしていくことが大切かと思います。

何かあった時の、施設側との連携を事前に確認する。

④緊急時の対応を施設と連携して考えておく。※フローチャートにまとめる。

<5. 行政や関係機関への働きかけ>

最近はレッスンどころかマスクで来館される時点で既に心配になる方が増えました。オンラインのお話は賛成派ですが高齢者はネットが使えない方が多く、50代でも家族の反対でできない方が意外と多いです。お客様のご家族に関心、協力を得られるよう業界全体で動けないものかと思っております。知人のお客様は90代で家族協力のもと、オンラインセッションを受講されました。

都道府県によって 市町村によって管理者の情報提供がバラバラスポーツ相 厚生労働省が各都道府県 市町村へ熱中症対策マニュアルを作って打診すべき、その為には各都道府県インストラクター達がまとまり情報まとめ上げ提出する必要がある 現場の意見を知らなすぎるのでは？

今まで行ってきた当たり前の対策。私はFIAIにマスク着用の件、WHOの発信も含めてメールでの問い合わせを行いました。1週間経ちますが返信無しです。内容によっては返信出来ないとうたっていますが、只今検討中などの返信があって欲しいですね。

<6. その他>

マスクが必要ない状態へ安心して移行出来るようにする。

本日のFacebookライブ情報をありがとうございました。急遽開催して頂いたことで、業界が快適になれば良いと思います。コロナは、1万人に一人の割合の感染状況です。

少しでも呼吸しやすいマスクを探す

自己管理

マスクではなくマスクタイプのシールド使用可能にしたい

私たちが出来ることには限界があります。どんな対策を万全にしたところで、安全性は得られないと思います

この先も必須とされるのなら……もう、気合と根性しかないのかとい

少しでも快適に過ごせるマスクを探す、試す。エアリズムなどの素材でマスクを作ってみる。

屋外での運動(涼しい場所や時間帯)

特になし

マスクはしない

こまめな水分補給、保冷剤などで、身体を冷やす

こまめにマスクを好感していただき、濡れたおしぼりを持参してもらう。

熱中症防止の飴や塩などクラス前に配る

マスクをしての運動をインストラクター参加者とも直ちに辞める それ以外にありません

お客様もマスケットオクケーにして欲しい

ない

もっと注意が必要

特になし

今できる限りの事はやっているの、それ以上がおもいつかない。

クライアント様がマスクを外せるように、1to1でセッションする

外で開催するなどの対策を取る

マスク着用の義務解除

マスクは必須でない 本人の自由

フェースシールドのみにする

賛否両論ありますが、インストラクターも体調不良が多く見られます。

マスクを完全にしないこと。以上

適時、参加者のマスクを外して良いと判断、実行させてもらう。

とりあえず鼻はマスクから出す。



みんなで考えよう!!
コロナ感染予防と
熱中症対策

Facebook
LIVE
配信しまーす



zoom集い

2020年6月28日(日)

21:00～22:30

池田扶実子

石崎依子

梅田陽子

尾陰由美子

佐藤真治

静康一



沢集合!!

当日の座談下の様子は、YouTubeでご覧いただけます。

https://youtu.be/qWVXrC_gUbs

