

新型コロナウイルス感染拡大状況下における自転車活動について

初めに、新型コロナウイルスの感染拡大が続いており、亡くなられた方々に謹んでお悔やみ申し上げますとともに、療養中の方やご家族の皆さまに心からお見舞いを申し上げます。

また、医療従事者の皆様におかれましては、多くの苦難に直面しながらも最前線で人びとの命と健康を守る献身的な努力をされていることに対して、最大限の感謝の気持ちを表します。

現在、新型コロナウイルスの影響により、多くのスポーツや各種イベントが影響を受けています。そんな中、皆さまご存知の通り、世界の自転車ロードレースの開催状況も延期や中止を余儀なくされています。

このような状況下、日頃、自転車競技大会に参加されている皆さま、自転車に乗ることを楽しみにしていらっしゃる皆さまは、練習もままならず楽しく走ることも出来ず、閉塞感を感じている方が多くいらっしゃるかと存じます。

しかし結論として言えるのが、「Stay Home」つまり外出を控えて家に居ることがいちばん感染の危険が少なく、安全だということです。

外に出るほどに確実にウイルスに感染するリスクが生じます。このことをしっかりと認識してください。積極的な外出は推奨しませんが、適度な運動をする場合は、下記のガイドラインを留意ください。

1) サイクリングすること以前に基本的な行動として守りたいこと

- ・ソーシャルディスタンス（2m）を確保する
必要な買い物、必要な誰かに会うなどの行為を行う場合、2mの距離を保つ（目安として両手を広げたぐらいの距離）
- ・体調に不安がある場合、運動は行わない
- ・理性を持った行動を心がける
自分自身を含む全ての人の健康が何より重要であることから、常識的で責任を持った行動を心がける

2) 屋外での運動の注意点、留意点

- ・基本的には一人で走り、停止中でも周囲にだれかがいる場合は2m以上離れ、走行中はサイクル・ソーシャルディスタンス（前後の走者と15m以上間隔をあける）を取

- り、人が多い環境を作らない
- ・サイクリング中にお店などに立ち寄らない
なるべく人に会わない、近寄らない、他の人が触れた可能性のあるものには触れない
ようにすることが重要です
- ・路上で手鼻をかまない、つばを吐かない
鼻をかんだりする場合は停車し、ティッシュ等を使い、必ず持ち帰る
- ・ハードワークは避ける
強度の高い運動は免疫力の低下につながり感染リスクを高めてしまうため
- ・危険な乗り方を避ける
怪我をすることで救護者や医療従事者に負担をかけることを避ける
- ・毎日の体調を管理する
毎朝体温および心拍チェックをして、熱がないか、脈拍が安定して体力が回復できているかを確認する
サイクリング直後にシャワーを浴び、ウェアはなるべくすぐに洗濯する

*オランダ自転車競技連盟による3月24日付ガイドライン等を参照致しました。

2020年は残念ながら多くの大会が中止となっている現状ですが、新型コロナウイルス終息後に向け、JBCFではこれまで以上に皆さまに安全に楽しんでいただける大会を開催するべく尽力してまいります。

引き続きJBCFを何卒よろしくお願いいたします。

一般社団法人 全日本実業団競技連盟
理事長 片山右京