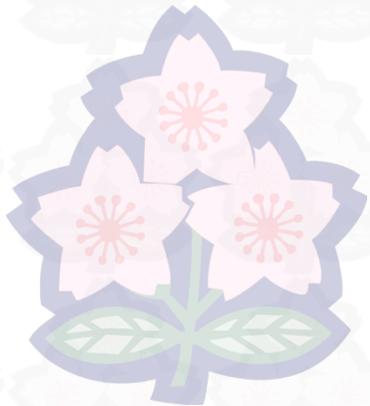


# COVID-19に伴うトレーニング活動自粛 期間からトレーニング再開に向けた リコンディショニングに関するガイドライン



日本ラグビーフットボール協会  
技術委員会HPコーチング部門  
S&C担当 村上貴弘

2020/5/29

# 用語の定義

- **コンディショニング**

筋力、スピード、持久力、柔軟性などの基礎体力や運動能力を高める事を目的としたトレーニング活動

- **トレーニング**

コンディショニング、ラグビースキル、戦術練習を含めた身体的トレーニング活動

- **リコンディショニング**

怪我、疾病、不活動により低下した基礎体力や運動能力を、元の水準まで回復させることを目的としたトレーニング活動

# 活動自粛による不活動に伴うリスク

- 体力や運動機能の低下。
- 選手個人間で体力レベルのばらつき。
- 体重、身体組成の好ましくない変化。
- 怪我をしている選手のリハビリテーションプログラムの遅延や中断。
- 高温多湿環境での運動に対する不慣れ。
- トレーニング再開後のオーバートレーニングや怪我の発生。
- トレーニング環境や施設の使用制限と、それに伴うプログラム変更が余儀なくされる。
- プリシーズン（大会や試合への体力準備期間）が短縮される。
- 選手の生活習慣（睡眠、起床、食事、通学、勉強）の乱れと心理的不安。

# 通常トレーニング再開に向けた リコンディショニング期間の設定



トレーニング再開

\* JRFUの「ラグビートレーニング再開のガイドライン」

トレーニング活動自粛期間

リコンディショニング  
期間



# 安全なトレーニング再開： リコンディショニング期間のガイドライン

- ✓ 体力、技術を回復するための2～4週間の**リコンディショニング**期を設定する。
- ✓ トレーニングセッション前に10～20分の**ウォームアップ**を実施する。
- ✓ 筋疲労や筋肉痛が起きやすい状況になっていることを考慮する。エキセントリック筋活動＝ウェイトトレーニングやプライオメトリック運動には特に注意。
- ✓ アスリートの体調や運動負荷を把握するための**モニタリング**（調査、アンケート）実施を検討する。
- ✓ 疲労困憊するような多量で強度の高い運動を行うことを避ける。
- ✓ 怪我や疾病（心臓病、喘息、糖尿病など）の既往やリスクがあるアスリートについて医療専門家、コーチングスタッフと定期的に情報共有する。
- ✓ 高温多湿など環境要因に合わせたトレーニングを計画および調整する。
- ✓ 「メンタルタフネス」を高める目的で、身体を疲労困憊まで消耗させるトレーニングを行なわない。

## 段階的リコンディショニングのガイドライン： 50/30/20/10 ルール

自粛期間直前のトレーニング、または通常トレーニング時のトレーニング負荷、変数を100%とする。

第1週：50%

第2週：70%

第3週：80%

第4週：90%

第5週：100%（通常トレーニング再開）

\* 体力測定は第5週以降に実施することが好ましい。  
それ以前に実施する場合も50/30/20/10ルールを適用する。

## トレーニング負荷、変数

- 量（時間、距離、回数など）
- 強度（速度、重さ、RPE = 主観的運動強度など）
- 休憩時間（運動：休憩の比率）
- 複雑さ（簡単、難しい、判断、複合など）
- 頻度（1日頻度、週間頻度など）

\* 以上項目のいずれか、または全てを組み合わせ調整する。

# 主観的運動強度 (RPE)

RPEスコア	
0	何もしていない/何も感じない
1	非常に楽
2	楽
3	やや楽
4	少しきつい
5	きつい : 息が上がり会話ができなくなり始める。顔が汗ばむ
6	
7	とてもきつい
8	
9	非常にきつい
10	最高にきつい : 疲労困憊、過去経験した中で最もきつい、立ってられない

# RPEユニット

- RPE : 運動強度 ( 0 ~ 1 0 )
- RPEユニット : 負荷 = 強度 ( RPE ) x 量 ( 時間 : 分 )

例 : コンディショニング ( ラン ) セッション

RPE ( 個人またはグループ平均 ) : 6

セッション時間 : 15分

RPEユニット :  $6 \times 15 = 90$

\*各セッションのRPEユニットを合計することで1日または1週間のトレーニング負荷量を把握することが可能になる。

## 休憩時間（運動：休憩比率）

- 第1週 = 1 : 4以上
- 第2週 = 1 : 3以上
- 第3週以降は50/30/20/10ルールに準ずる。

例：通常トレーニングでの休憩が60秒である場合、  
3週目は72秒、4週目は66秒とする。

## リコンディショニング期間の調整の指標（例）

	WEEK1	WEEK2	WEEK3	WEEK4	WEEK5
負荷量	50%	70%	80%	90%	100%
強度（RPE）	3～4以下 (楽～ややきつい)	4～5 (～ややきつい)	5～6 (きつい)	6～7 (とてもきつい)	～9 (目的に応じて)
量（時間）	60分	80分	100分	110分	120分
週頻度	週3日	週4日	週5日	週3～5日	週6日
運動：休憩比	1:4以上	1:3以上	1:2以上	適応状態と目的に応じて	
その他	簡単	やや複雑	複雑	難しい	目的に応じて

通常トレーニング

# ウォームアップ : RAMPフレーム

- **Raise** : 筋温度、体心部温度を上げる。
- **Activate** : 筋肉の**活性化**する。
- **Mobilize** : **関節可動域**を大きくする。
- **Potentiate** : スキルに関連した運動を行い**促進**する。

# ACTIVATE

World Rugby™ Injury Prevention Exercise Programme

## Manual for Activate training programmes

- 1 **A**  
programme
- 2 **U15**  
programme
- 3 **U16**  
programme
- 4 **U18**  
programme

---

## Evidence behind Activate

**26–40%**

**REDUCTION**  
IN SOFT TISSUE INJURIES<sup>1,2</sup>

**&**

**29–60%**

**REDUCTION**  
IN CONCUSSION<sup>1,2</sup>

### References

<sup>1</sup> Hislop, M., *et al.* Reducing musculoskeletal injury and concussion risk in schoolboy rugby players with a pre-activity movement control exercise programme: a cluster randomised controlled trial. *British Journal of Sports Medicine*. 2017; 51 (15): 1-8.  
Last accessed: <http://bjsm.bmj.com/content/51/15/1140> July 2018

<sup>2</sup> Attwood, M., *et al.* Efficacy of a movement control injury prevention programme in adult men's community rugby union: a cluster randomised controlled trial. *British Journal of Sports Medicine*. 2017; 52(6): 1-8.  
Last accessed: <http://bjsm.bmj.com/content/52/6/368> July 2018

## ユース向けACTIVATE（6～18歳）

Part	Focus	Time	Number of Exercises
A	<b>ランニング準備と方向転換の練習</b> Focus：ランニング技術、コーディネーション、方向転換の中での下半身と体幹のコントロールを改善する。	2 mins	3
B	<b>下半身のバランストレーニング</b> Focus：静的、動的運動の中での動きのコントロール	4 mins	2
C	<b>部位別筋力トレーニング</b> Focus：上半身、下半身の筋力、安定性、可動性を改善する。	8 mins	5
D	<b>着地、方向転換、プライオメトリックジャンプ</b> Focus：着地や方向転換での体幹と下半身のコントロールを改善する。	6 mins	2

## ユース向けACTIVATE（6～18歳）

Part	Focus	Time	Number of Exercises
A	<b>ランニング準備と方向転換の練習</b> Focus：ランニング技術、コーディネーション、方向転換の中での下半身と体幹のコントロールを改善する。	2 mins	3
B	<b>下半身のバランストレーニング</b> Focus：静的、動的運動の中での動きのコントロール	4 mins	2
C	<b>部位別筋力トレーニング</b> Focus：上半身、下半身の筋力、安定性、可動性を改善する。	8 mins	5
D	<b>着地、方向転換、プライオメトリックジャンプ</b> Focus：着地や方向転換での体幹と下半身のコントロールを改善する。	6 mins	2

## ユース向けACTIVATE（6～18歳）

Part	Focus	Time	Number of Exercises
A	<b>ランニング準備と方向転換の練習</b> Focus：ランニング技術、コーディネーション、方向転換の中での下半身と体幹のコントロールを改善する。	2 mins	3
B	<b>下半身のバランストレーニング</b> Focus：静的、動的運動の中での動きのコントロール	4 mins	2
C	<b>部位別筋力トレーニング</b> Focus：上半身、下半身の筋力、安定性、可動性を改善する。	8 mins	5
D	<b>着地、方向転換、プライオメトリックジャンプ</b> Focus：着地や方向転換での体幹と下半身のコントロールを改善する。	6 mins	2

## ユース向けACTIVATE（6～18歳）

Part	Focus	Time	Number of Exercises
A	<b>ランニング準備と方向転換の練習</b> Focus：ランニング技術、コーディネーション、方向転換の中での下半身と体幹のコントロールを改善する。	2 mins	3
B	<b>下半身のバランストレーニング</b> Focus：静的、動的運動の中での動きのコントロール	4 mins	2
C	<b>部位別筋力トレーニング</b> Focus：上半身、下半身の筋力、安定性、可動性を改善する。	8 mins	5
D	<b>着地、方向転換、プライオメトリックジャンプ</b> Focus：着地や方向転換での体幹と下半身のコントロールを改善する。	6 mins	2

## 成人向けACTIVATEプログラム（18歳以上）

Part	Focus	Time	Number of Exercises
A	<b>ランニング準備と方向転換の練習</b> Focus : ランニング技術、コーディネーション、方向転換の中での下半身と体幹のコントロールを改善する。	10 mins	2
B	<b>可動域、筋力、バランス</b> Focus : 動きのコントロールと全身の可動性を改善する。	7 mins	6
C	<b>筋力、安定性、アジリティ、パワー</b> Focus : 全身の筋力、安定性、可動性を改善する。	7 mins	6
D	<b>筋力とフィットネス（持久力）</b> Focus : 無酸素性持久力と首の筋力	6 mins	2

## 成人向けACTIVATEプログラム（18歳以上）

Part	Focus	Time	Number of Exercises
A	<b>ランニング準備と方向転換の練習</b> Focus : ランニング技術、コーディネーション、方向転換の中での下半身と体幹のコントロールを改善する。	10 mins	2
B	<b>可動域、筋力、バランス</b> Focus : 動きのコントロールと全身の可動性を改善する。	7 mins	6
C	<b>筋力、安定性、アジリティ、パワー</b> Focus : 全身の筋力、安定性、可動性を改善する。	7 mins	6
D	<b>筋力とフィットネス（持久力）</b> Focus : 無酸素性持久力と首の筋力	6 mins	2

## 成人向けACTIVATEプログラム（18歳以上）

Part	Focus	Time	Number of Exercises
A	<b>ランニング準備と方向転換の練習</b> Focus : ランニング技術、コーディネーション、方向転換の中での下半身と体幹のコントロールを改善する。	10 mins	2
B	<b>可動域、筋力、バランス</b> Focus : 動きのコントロールと全身の可動性を改善する。	7 mins	6
C	<b>筋力、安定性、アジリティ、パワー</b> Focus : 全身の筋力、安定性、可動性を改善する。	7 mins	6
D	<b>筋力とフィットネス（持久力）</b> Focus : 無酸素性持久力と首の筋力	6 mins	2

## 成人向けACTIVATEプログラム（18歳以上）

Part	Focus	Time	Number of Exercises
A	<b>ランニング準備と方向転換の練習</b> Focus : ランニング技術、コーディネーション、方向転換の中での下半身と体幹のコントロールを改善する。	10 mins	2
B	<b>可動域、筋力、バランス</b> Focus : 動きのコントロールと全身の可動性を改善する。	7 mins	6
C	<b>筋力、安定性、アジリティ、パワー</b> Focus : 全身の筋力、安定性、可動性を改善する。	7 mins	6
D	<b>筋力とフィットネス（持久力）</b> Focus : 無酸素性持久力と首の筋力	6 mins	2

1

Running activities to warm-up and develop control and technique when changing direction.

PART  
A

2 min.

INTENSITY  
50%



**Snake Run**  
S: 1 R: 2 D: 15 m

- Using the full width of the channel, alternate swerving from left to right while running
- Drive the outside leg across the body to swerve

Key cues: Chest up.

**Walking Crunch**

S: 1 R: 2 D: 15 m

- Shuffle forward two steps and then raise one leg up straight in front of the body
- Bring the opposite elbow to the knee of the raised leg by bending at the waist



Key cues: Chest up. Brace through the trunk. Hip, knee, ankle in line.



**Plant and Cut** S: 2 R: 2 D: 15 m

- Begin running diagonally to the left or right
- Plant the outside foot and cut to run diagonally in the other direction
- Alternate between cutting left and right

Key cues: Chest up. Brace through the trunk. Hip knee, ankle in line.

Balance exercises to develop movement control and stability in the lower body and trunk

PART  
B

4 min.



**Single leg balance with eyes closed**

S: 1 R: 12 (6 each leg)

- Stand on one leg with a slight bend in the knee
- Close both eyes and try to maintain balance for 10 seconds
- Repeat with the other leg

Key cues: Brace through the trunk. Hip, knee, ankle in line. Knee over toes.



**Forward hop and stick**

S: 1 R: 12 (6 each leg)

- Hop forwards by taking off and landing on the same leg
- The hopping distance should be far enough to challenge control and balance

Key cues: Brace through the trunk. Soft knees. Hip, knee, ankle in line.

PHASE

1

Bodyweight or partner resistance activities to develop strength and control through the lower body, upper body, and neck area

ACTIVATE U16 PROGRAMME

PART C

6 min.



**Zombie Squat**

S: 1 R: 8

- Stand with feet a little wider than shoulder-width apart and arms raised in front at shoulder-height
- Squat down until thighs are parallel with the ground before returning to starting position

Key cues: Head Lift. Chest up. Brace through the trunk.

**Single Leg Glute Bridge**

S: 1 R: 8 (4 each leg)

- Lie face-up with the hip and knee of one leg flexed and the other leg lying straight
- Pushing through the planted foot, raise the hips and back from the ground to make a straight line from the shoulder to the knee



Key cues: Brace through the trunk.



**Front Bridge with Leg Raise**

S: 1 R: 1 D: 30 seconds

- Start facing down and resting on the forearms and balls of feet
- Alternate slowly raising one leg to hip-height from the ground

Key cues: Head neutral. Shoulder level with hips. Brace through the trunk.

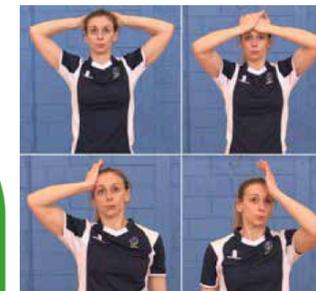


**Press Up to Bridge**

S: 1 R: 4

- From a press-up position, lower down to a front bridge position one arm at a time by moving from the hands to the forearms
- Once in a bridge position, reverse the movements back up to a press-up position

Key cues: Head neutral. Shoulders level with hips. Brace through the trunk.



**Static Neck Contractions**

S: 1 R: 1 each direction

D: 10 s each direction

- Use hands to apply force to the head in a number of directions while keeping the head still
- Direction of forces: (chin to chest, eyes to sky, ear to shoulder, looking over shoulder)

Key cues: Head neutral. Chest up. Brace through the trunk

Landing, change of direction, and plyometric training to develop power and control

PART D

3 min.

**Side step & sway**

S: 1 R: 6 (3 each side)

- Start with feet shoulder-width apart and in a partial squat stance
- Alternate stepping to the left or right, transferring weight over the left and right legs while reaching out to the side with the hands



Key cues: Chest up. Hip, knee, and ankle in line. Knees over toes.

**Pogo Jumps** S: 1 R: 16

- Maintaining a slight bend in the knees, bound up and down on the balls of the feet
- Try to minimise the time that feet spend in contact with the ground

Key cues: Hips, knees, and ankles in line. Soft Knees.



PHASE

S = Sets R = Repetitions D = Distance / Duration

1

PART  
A  
7 min.

Small-sided games and running activities to warm-up the body

Small-sided Games  
D: 5 min

- Use small-sided games to get players moving, keep warm, and act as a pulse-raising exercise initially
- Groups should be no larger than 6 players

INTENSITY  
50%



Snake Run

S: 1 R: 3 D: 15 m

- Using the full width of the channel, alternate swerving from left to right while running
- Drive the outside leg across the body to swerve

Key cues: Chest up.

ADULT PROGRAMME

PART  
B  
7 min.

Activities to improve mobility and stability across the upper and lower body



Squat Stand

S: 1 R: 12

- Feet should be shoulder-width apart, with fingers held under the toes
- Squat down as deep as possible with the elbows inside the knees
- Straighten legs while keeping fingers underneath the toes

Key cues: Head Lift. Chest up.



Heel to Toe walk with Knee Raise

S: 1 R: 2 D: 15 m

- Pull the leading knee to the chest
- Step into a calf raise on the planted leg
- Repeat with each step forwards

Key cues: Head neutral. Chest up. Hip, knee, ankle in line.



Single Leg Balance Back Slaps

S: 1 R: 1 each leg D: 30 s each leg

- Balance on one leg and spread arms to the side
- Perform back slaps, alternating between upper and lower arms

Key cues: Brace through the trunk. Hip, knee, ankle in line. Knee over toes.



Resisted Arm Side Raise

S: 1 R: 2 each player

D: 15 s each repetition

- Hold arms to the side and slightly away from the body
- Try to raise arms away from the body to the side, while the other offers resistance

Key cues: Head neutral. Chest up. Pinch the shoulders together.



Resisted Arm Rotation

S: 1 R: 2 each player

D: 15 s each repetition

- Hold arms close to the body and bend elbows to 90°
- Try to move hands away from the side of the body while keeping the body straight, with partner offering resistance

Key cues: Head neutral. Chest up. Pinch the shoulders together.



Single Leg Arabesque

S: 1 R: 10 each leg

- Stand on one leg, with the standing knee slightly bent
- Slowly lean forward from the hip until the trunk is parallel to the ground and arms are spread to the sides
- Return to upright while maintaining balance

Key cues: Head neutral. Brace through the trunk. Hip, knee, ankle in line.

PHASE

1

ADULT PROGRAMME

Resistance training activities to develop strength and power

PART  
C  
7 min.



**Mountain Climber**

S: 6 R: 5

- Start in a press-up position
- Alternate driving knees towards the elbows, while fully extending the weight-bearing leg
- One set equals 5 alternating steps

Key cues: Head Lift. Shoulders level with hips. Brace through the trunk.



**Forward Hop and Stick**

S: 1 R: 8 each leg

- Hop forwards by taking off and landing on the same leg
- Hopping distance should be far enough to challenge control and balance

Key cues: Brace through the trunk. Soft knees. Hip, knee, and ankle in line.



**Pop Press Up – wide to narrow**

S: 1 R: 15

- Start in a press-up position with the hands close together
- While minimising elbow bend, push explosively through the shoulders and alternate hand position from narrow to wide

Key cues: Head Lift. Shoulder level with hips. Brace through the trunk.



**Jogging High Ball Jumps**

S: 2 R: 5

- Begin jogging forwards, then alternate jumping off from one leg and driving the lead knee upwards
- Reach hands above head as if catching a ball
- Land squarely on both feet in a split stance

INTENSITY  
50%

Key cues: Soft Knees. Hip, knee, and ankle in line. Knees over toes.



**Shoulder 'Workout'**

S: 2 R: 1

D: 15 s each repetition

- Player one raises arms out in from at shoulder level while player two grasps wrists
- Player two attempts to rapidly move player one's arms up and down, while player one attempts to resist

Key cues: Head neutral. Pinch the shoulders together. Brace through trunk.

Sprint Conditioning and exercises to improve neck strength and function

PART  
D  
4 min.



**Static Neck Contractions**

S: 1 R: 1 each direction D: 15 s each direction

- Use hands to apply force to the head in a number of directions while keeping the head still
- Direction of forces: (chin to chest, eyes to sky, ear to shoulder, looking over shoulder)

Key cues: Head neutral. Chest up. Brace through trunk.

**Repeated Sprint Conditioning**

S: 5 R: 1 D: 30 s

- Mark a course of 25 metres with cones every 5 metres
- Half of squad perform back and forth sprints to each cones for 30 seconds while other half performs neck strengthening exercises
- Swap groups to alternate between the two exercises



INTENSITY  
50%

**Diagonal Shuffle to Lunge**

S: 2 R: 5

- Perform two diagonal side shuffles to the left or right
- Finish each double skip in a lunge position, keeping the trunk facing forwards
- Alternate between performing two diagonal side shuffles to the left and right

Key cues: Chest up. Hip, knee, and ankle in line. Knees over toes.



頭を真っ直ぐ



頭を上げる



胸を張る



肩甲骨を寄せる

## The “Key Activate 8” coaching cues



肩は腰の高さ



体幹を固める



股関節、膝、足首一直線  
膝は軽く曲げる



膝は足首の真上

# コンタクトプレーの段階的準備

ステップ1：コンタクトプレーに向けた基礎的な身体的準備

ステップ2：地面との接触

ステップ3：対人での軽度な肉体接触

(加速できない距離での組み合い・押し合い等)

ステップ4：近距離での衝突（対パッド～対人）

ステップ5：中距離での衝突（対パッド～対人）

ステップ6：Small-Sided Game（制限的ゲーム形式）

ステップ7：通常トレーニングでのコンタクトプレー

\*コンタクトプレーの再開は、ソーシャル・ディスタンスの確保等に対応する必要がありますので、JRFUの「ラグビートレーニング再開のガイドライン」で提示される基準を参考にしてください。

# ウェルネス（体調）モニタリング

- 主観的体調スコア

良い/普通/悪い  
または  
0～10スコア

- 体温
- その他症状、兆候：有無

ウェルネス主観的体調スコア例	
0	非常に悪い（立ってられない）
1	
2	悪い
3	
4	
5	普通（問題なくプレーできる）
6	
7	良い
8	
9	
10	非常に良い



## 新型コロナウイルス感染症対策のための《体調チェック機能》をリリース



▲スマホからの入力画面

6つの項目を毎日入力し管理者へ共有

- ① 体温
- ② 倦怠感の有無
- ③ 咳の有無
- ④ 喉の違和感
- ⑤ 嗅覚・味覚の異常
- ⑥ 家族、同居人の発熱やその他症状



項目	選手A	選手B	選手C	選手D	選手E	選手F
体温	36.2	36.5	36.8	36.1	36.3	36.4
倦怠感	なし	なし	なし	あり	なし	なし
咳	なし	なし	あり	なし	なし	なし
喉の違和感	なし	なし	あり	なし	なし	なし
嗅覚・味覚	正常	正常	異常	正常	正常	正常
家族・同居人	発熱なし	発熱なし	発熱あり	発熱なし	発熱なし	発熱なし

▲管理者画面

異常を検知したデータは赤くアラート表示されます

# トレーニングセッション計画： 運営と管理上の注意点

- 当局、都道府県、地域、施設の集会、社会的距離のポリシーに準ずる。
- グループ人数は選手、スタッフを含め、セッション間の人を入れ替え時間の状況も踏まえて数える。
- トレーニング中、後に清掃と消毒時間を設け、チーム、グループ間には10～15分間の間隔をあける。
- トレーニンググループの人数制限や時間差での実施とともに、トレーニング実施をずらして交互の日程で行うことを検討する。
- トレーニングは週2～3日の連続しない日程に限定した、効率的なトレーニング方法が好ましい。
- ウェイトトレーニング実施の際、補助者2人によるバーを支える補助方法を使用し、人と人との接触を極力避ける。
- 選手のコンディショニング状態に基づきグループ分けを考慮した目的のプログラム作成する。
- トレーニング施設が混雑しないようなエクササイズ組み合わせ、または入口から出口まで一方向の動線を検討する。
- ウェイトルームは最大限に新鮮な空気を循環させ、相対湿度は60%以下とする。
- 可能な限り野外のトレーニング空間を使用する。

# ウェイトトレーニング施設と器具： 清掃と衛生管理

- ウェイトルームの全ての壁面、床などの表面は殺菌、消毒剤を用いて清掃する。
- マスクと手袋の提供し着用することを検討する。
- ウェイトルームの保守（清潔さの維持）の留意点について、新入生アスリート対象の説明会を通じて啓蒙する。
- 既存のアスリートに対して、COVID-19に伴う新しいウェイトルーム規則を提供する。
- トレーニングの前後の手洗いと手の消毒を推奨する。
- アスリートが使用後に機器を拭くために、殺菌消毒剤ボトルを十分に確保し、さらに常に手の消毒剤を常備する。
- 布タオルや雑巾の共有を避ける。
- フロア内に置く機器類は最小限に留め、消毒等が必要なエリアを最小限に抑える。
- 共用の冷水機を直接利用せず、個人用の水ボトルを準備する。
- 特にメディスンボール、ダンベル、ケトルベル、ウェイトベルト、バー、プレートなど共用する用具に関する清掃を徹底する。
- 清掃・衛生の手順がトイレ、ロッカールーム、カーペット、床、エクササイズマット、冷水機、栄養補給場所まで幅広く網羅されるようにする。

## まとめ

- 段階的に再開する。（50/30/20/10ルール）
- 運動機能と技術を回復する。（適切なウォームアップの実施）
- 状況を把握する。（アスリート/トレーニングのモニタリング）
- 従来のトレーニング内容、計画に拘らず柔軟に適応する。
- 当該地域と施設の社会的距離、集会のポリシーに則る。