

## 女子柔道選手における COVID-19 罹患後の段階的な運動再開に向けた取り組み

清水伸子<sup>1</sup>、山本利春<sup>1, 2</sup>、笠原政志<sup>1, 2</sup>

<sup>1</sup>国際武道大学体育学部体育学科、<sup>2</sup>国際武道大学大学院

**背景：**2020年に世界的に大流行した新型コロナウイルス感染症（以下 COVID-19）において、アスリートが COVID-19 に罹患した後の段階的な運動再開方法や留意点など情報に乏しい部分が見受けられる。

**実践報告の目的：**女子柔道選手の事例をもとに、5週間における COVID-19 罹患後の段階的な運動再開に向けて取り組んだ事例とそれから見えた課題について報告する。

**対象者：**対象者は、実業団女子柔道選手4名（年齢：24.5±1.1歳、階級：48kg級、52kg級、63kg級、78kg超級が各1名）。対象者の重症度は、いずれも軽症であった。また、COVID-19発症（検査陽性）から完治（検査陰性）までの日数は、9.5±0.9日、発症（検査陽性）から個別での運動再開までの日数は7.0±5.2日であった。発症時の症状は、発熱、筋肉痛、嗅覚・味覚異常などが見られた。

**内容：**本事例の運動再開時における選手の指導方法は、主に SNS を用いた遠隔サポートにて行った。また、運動実施環境は1人での体カトレーニング実施であった。1週間毎の段階的な運動再開の目安（負荷設定や運動内容、運動時の留意点など）を情報提示し、体調等に留意しながら、NSCA ガイドライン（安全なトレーニング再開に関するガイドライン）等を参考に1週間毎に運動負荷を上げていくこととした。選手は、毎回の運動内容や運動時間、内的運動負荷の目安として運動後の自覚的運動強度（RPE）などについて Web 調査（Google Forms）を用いて記録をした。

**結果：**各週における全体の平均 RPE は運動再開後1週目が2.55±0.82、2週目が2.44±1.03、3週目が3.52±0.41、4週目が3.57±0.42において、5週目が3.80±0.54であった。また、各週におけるセッション RPE の全体平均（1日当たり）は、1週目が217.98±121.48、2週目が224.64±82.76、3週目が350.80±129.27、4週目が337.23±68.94、5週目が460.75±122.21と増減を繰り返す傾向であった。その他個々の結果では、段階的に負荷を上げることが出来た選手もいれば、そうでない選手もあり、個人差が見られた。

**考察：**平均 RPE の全体傾向は週を重ねるにつれて増加しているが、RPE 尺度の「4: ややきつい」または「5: きつい」以上の負荷をかけることが十分にできないことが課題として挙げられた。また、セッション RPE の結果における標準偏差の幅や個人差が見られたことから、遠隔サポートでは個々の体調や限られたトレーニング環境等に応じた段階的な運動再開と、負荷を上げるための運動内容の考慮や強度（中強度～高強度）の設定がより求められた。

**【現場への提言】**運動再開から段階的な体カトレーニングを実施する際、RPE 尺度による数値の増減を利用した負荷設定方法は必ずしも妥当であるとは限らないが、負荷設定の不可を判断する目安を選手と共通理解できる方法で運動強度を管理するかが課題である。