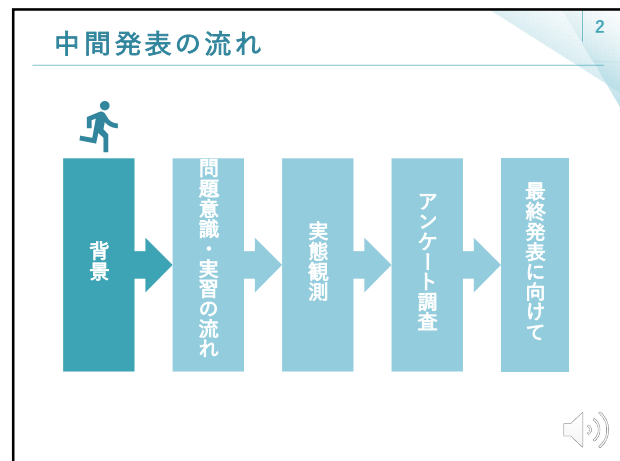


WITH CORONA時代の運動エチケットを考える

6班
 班長：中園大河 副班長：岡野智大
 資料DB：中川権人 オンライン調整：川田隼史
 渉外：杉田真緒 記録：山崎貴大
 担当教員：谷口守 TA：清水宏樹



STAY HOME

コロナウイルス感染拡大に伴い「STAY HOME」の流れが生まれた

運動不足解消やリフレッシュのため、ジョギング・ランニング公園利用が増加

感染拡大の不安感から外で運動する人たちの風当たりは強くなっている

外での運動に対するルール

4月27日時点

スポーツ庁
ジョギング等はなるべく距離できるだけマスクの着用などを呼びかけている

5月15日時点

つくば市
ジョギングや公園利用でマスクの着用・熱中症など考慮し無理のない活動を

筑波大学もルールを発表

筑波大学も追従するような形で屋外での運動ルールを公表

一人でのジョギングストレッチ以外の外出活動は行わない

屋外での運動はマスクを着用して一人で行うすなわち社会的距離を取る

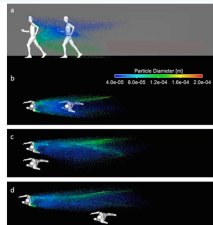
筑波大の運動ルール

- をつけること
- 行うこと
- を取ること



これらの対策にエビデンスはあるのか？

7



■ マスクをすること

感染拡大抑制の効果が不明確

■ 社会的距離をとること

運動時に飛沫を受けない距離についてコンピュータによるシミュレーション

1. 通常時…2m
2. ジョギング時…5m
3. ランニング時…10m
4. 自転車走行時…20m

マスク着用のリスク

8

一方で激しい運動時にはマスクがリスクになる事例も



熱中症になるケース

マスクをして運動すると体内に熱がこもり熱中症の危険性が高まる

これからの季節はコロナと熱中症の両方に注意

中国では死亡事故も

マスクを着けたまま激しい運動をすると酸欠の恐れ

マスクを着用して運動した小学生が死亡

問題意識

9



筑波大の運動ルールが守れないルールになっていないか？

これまでは感染拡大への不安感からゼロリスクを目指した厳しいルールづくりが行われてきた。

感染拡大が収束しつつあり、コロナと長期的に付き合っていく時代（WITH CORONA時代）には、持続的に守れる運動ルールが必要ではないか。

ゼロリスクを目指した厳しいルール

11

厳しすぎて守られなかったルール



1920年 禁酒法(アメリカ)

治安維持のため制定
しかし、市民が平然と無視
アルコール消費量は減少しなかった



現在の運動ルールが守れないルールになっていないか



実態観測

現在のルールに対する人々の行動実態を把握

持続的な運動ルール

12

持続的な運動ルールで必要なこと



科学的なエビデンスがあるルール



人々の不安(=エチケット)に寄り添うルール



運動する人が守れるルール

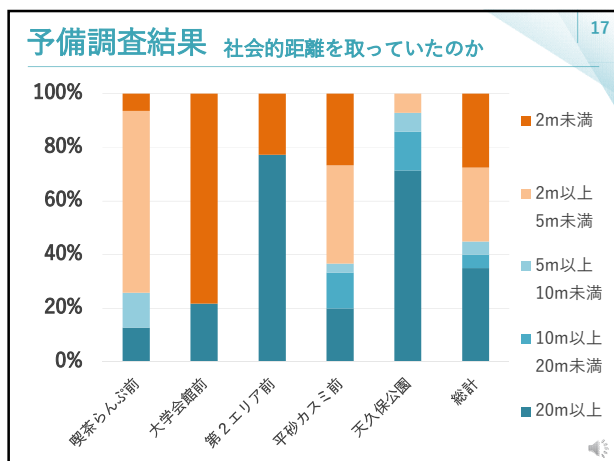
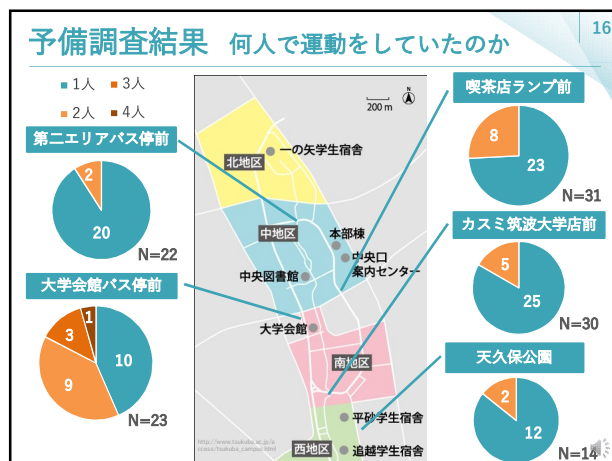
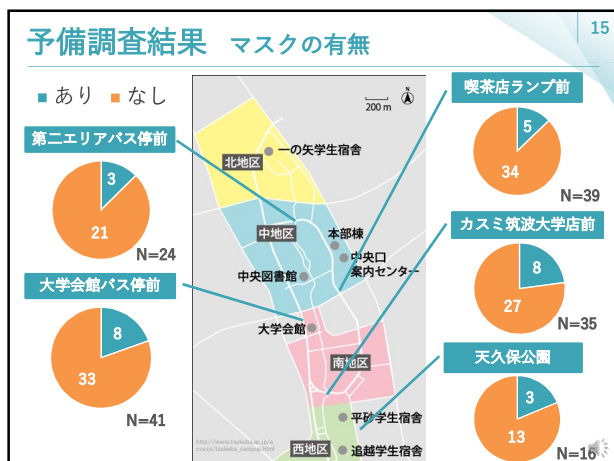


運動ルールは「通行人」「運動する人」双方の意見のバランスが大事ではないか



アンケート調査

「通行人の声」「運動する人の声」双方の意識を調査



19

観測内容

観測対象
歩行者・ランナー

■ 守れているか調べる項目	■ 守られない原因を調べる項目
マスクの有無	年齢
人数	性別
最接近距離	天気
出されている運動ルール	温度・湿度
日付・時間	場所
	周辺環境
	新規感染者数
	運動強度(速度)
	マスクの希少価値

アンケート調査

「通行人の声」「運動する人の声」の意識を調査

背景 → アプローチ → 実態観測 → アンケート → 最終発表に向けて

21

調査内容

調査名	「通行人の声」「運動する人の声」の意識調査
目的	「通行人の声」「運動する人の声」両者の声と科学的エビデンスに配慮したルール提案を行うため
調査対象	筑波大学の大学生, 大学院生・体育系サークルの部員
配布・回収方法	Google FormをSNSで送付
配布実施期間	2020年6月頃
回収部数	200部

22

質問項目概要

通行人	運動する人
不安を感じる運動	主に行う運動の種類
運動時にマスクをしてほしいか	運動時にマスクをしたいか
運動している人と取りたい距離	運動時に人と取りたい距離
意識の変化の有無	複数人での運動の有無

筑波大学のルールの認知度・評価

最終発表に向けて

背景 → アプローチ → 実態観測 → アンケート → 最終発表に向けて

24

今後の調査内容

～5/29	6月中 同時進行	6/26～
事前調査	科学的エビデンス	最終発表 最終提案
中間発表	文献調査	
	アンケート調査	
	実態観測	

参考文献

25

- 1) 専門家会議「新しい生活様式の実践例」
https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/view/detail/detail_08.html (最終閲覧日 5/24)
- 2) 厚生労働省 人との接触を8割減らす10のポイント
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000624038.pdf> (最終閲覧日 5/23)
- 3) スポーツ庁 新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html (最終閲覧日 5/24)
- 4) つくば市 日常生活に關すること (2020年5月15日)
<https://www.city.tsukuba.lg.jp/1012084/1012234/1012235.html> (最終閲覧日 5/23)
- 4) NHK NEWS WEB 首都圏 NEWS WEB マスクしたまま運動で熱中症に？
<https://www3.nhk.or.jp/shutoken-news/20200508/1000048574.html> (最終閲覧日 5/25)
- 5) FNN PRIME 中国で中学生突然死相次ぐ…マスク着用で体育授業の注意点は
<https://www.fnn.jp/articles/-/40883> (最終閲覧日 5/11)
- 6) 夏場のマスク、熱中症に注意 小まめに水分補給を 日本経済新聞 2020/5/13 11:16 (最終閲覧日 5/23) <https://www.nikkei.com/article/DGXMZ059025330T10C20A5CE0000/>
- 7) 首相官邸 (最終閲覧日 5/25)
<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.htm>
- 8) 千代田区 皇居ランナーへマスク着用等をお願い～感染拡大防止の為、区公式SNS等で周知～ (令和2年4月27日配信) (最終閲覧日 5/23)
<https://www.city.chiyoda.lg.jp/koho/kuse/koho/pressrelease/r2/r204/20200427-2.html>
- 9) 筑波大学 課外活動自粛の変更について (5月1日)
<http://www.tsukuba.ac.jp/カテゴリー/n202005011115.html> (最終閲覧日 5/23)
- 10) Towards aerodynamically equivalent COVID19 1.5 m social distancing for walking and running (B.blockenらによる論文)
http://www.urbanphysics.net/Social%20Distancing%20v20_White_Paper.pdf (最終閲覧日 5/26)
- 11) つくばウェルネスリサーチ 筑波大学久野研究室より『複数人でウォーキングやジョギングを行う際の注意』のお知らせ <http://www.rwr.jp/news/osirase/2020/05/01/7877.html> (最終閲覧日 5/26)