

令和2年6月9日

剣道稽古に向けた感染症拡大予防ガイドライン

(一財)岡山県剣道連盟

1 稽古の実施に当たって

- ◎ 稽古再開に当たって、指導者は「全剣連ガイドライン」を熟読の上、「ガイドライン」に従って再開し、近隣への理解を得るように努める。

2 稽古計画の策定

- ◎ 全剣連ガイドラインに合わせて会員の構成（年齢・性別、習熟度）に応じた稽古計画を作成する。

道場等に掲示、会員に配布して徹底を図る。

- 稽古は慎重に再開する。

【稽古計画例】

- ☆ 第1ステップ（稽古再開10日間、1時間の稽古内容）
 - 40分 → 準備体操・トレーニング・足さばき・素振り等
 - 20分 → 面をつけての稽古
- ☆ 第2ステップ（次の10日間、1時間の稽古内容）
 - 30分 → 準備体操・トレーニング・足さばき・素振り等
 - 30分 → 面をつけての稽古
- ☆ 第3ステップ（稽古再開20日目「7月」以降）
 - 通常の稽古

3 稽古に参加するにあたって

- ◎ 基礎疾患のある者は稽古に参加しない

☆ 基礎疾患のある者とは「糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患、透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方等」をいう。

(やむを得ない事情があり、稽古に参加する場合は、主治医の了解を得ること)

- ◎ 稽古に参加できない場合

☆ 体調がよくない場合

- ・ 発熱、咳、咽頭痛などの症状がある場合
- ・ 体調が普段と異なる場合は、慎重に判断する

☆ 同居家族・身近な知人に感染が疑われる方がいる場合

☆ 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

☆ 所属団体の会員以外の者（当面）

- ◎ 稽古へ参加する者は、稽古への往復・休憩中には、マスクを着用し感染予防に努める

【留意事項】 高齢者の稽古

高齢者、例えば60歳以上の方は、稽古の再開について若年層以上に慎重な判断が必要であり、稽古再開は7月以降にするなど配慮されたい。

4 稽古を始める前に

- ◎ 稽古前に検温を行う。発熱がある場合は稽古しない。
 - ・ 発熱がなくても、咳、咽頭痛などの症状がある場合も稽古しない。
- ◎ 稽古前に、手洗い・うがい・アルコールによる手指の除菌を行う。
- ◎ 稽古の都度、記帳（氏名・年齢・連絡先等）を行う。
- ◎ 着替えは自宅で行い、更衣室を利用する場合は、交代で使用し密着・密集を避ける。
- ◎ 床の清掃、除菌を行う。

5 稽古について

- ◎ 準備体操・素振り等は原則一列で同じ方向を向き、向かい合わない。
 - ・ 2列以上になる場合は、約2mの距離を取り、発声は極力控える。
 - ※ 元立ち位置に、目印(テープ)をはることもよい。
 - ※ 稽古は、密集を避けるため適正人数で行う。
 - ※ 鏝迫り合いは避ける。(発声は行わず、すぐに解消するか、引き技を出す)
 - ※ 稽古時間は、1時間を目安とする。

◎ 飛沫感染防止等の対応

☆ **面マスクを着用する**

- ・ 手拭いにひもをつけ、鼻・口の部分を覆った上、後頭部の後ろで結ぶことができるもの

(あごの部分は締め付けないようにして、マスク下部や側方の通気性を確保する)

面マスクのサンプルを参照（別紙1）

☆ **シールド着用の推奨**

- ・ 主に相手からの飛沫を防止するため（特に60歳以上の高齢者）
- ・ 面マスクとシールドの着用を強く推奨する

シールドのサンプルを参照（別紙2）

☆ **熱中症予防**

- ・ 稽古時間の短縮、こまめな水分補給、道場の温度管理に常時留意する。
こまめな換気・送風が重要

☆ 見学者は、原則、道場(会場)に入れない。(十分な広さがない場合)

6 稽古後に

- ◎ 先生や先輩等への礼は、2 mの間隔をあける。
- ◎ 剣道具(面、小手)、使用済みのシールドは、アルコール消毒する。
- ◎ 面マスクは、ビニール袋に入れて持ち帰り、洗浄、除菌する。
- ◎ 手洗い、うがい、手指の除菌をする。

7 その他

- ◎ 稽古参加者が、新型コロナウイルス感染症を発症した場合、速やかに所属団体責任者に報告する。
- ◎ 稽古参加者が接触する個所や道具類は、稽古前後に除菌を行う。

以上の事項を厳守して、稽古再開をお願いいたします。