

令和3年7月12日

新「対人稽古に関する感染予防ガイドライン」

一般財団法人 岡山県剣道連盟

※新たに改訂した部分にはアンダーラインを入れております。

1 稽古の実施に当たって

対人稽古を実施するに当たっては、指導者は本ガイドラインに従って実施すること。

2 稽古計画の策定

- (1) 岡剣連ガイドラインをもとに、会員の構成（年齢・性別、習熟度など）に応じた稽古計画を作成し、道場掲示、会員への配布などで徹底を図る。
- (2) 計画策定にあたっての留意事項
 - ① 3密防止、消毒励行、換気等による感染防止を最重点とした計画
 - ② 稽古自粛による体力低下を考慮した段階的な負荷による慎重な計画
 - ③ 熱中症予防のために暑熱順化に重点を置く安全な計画

3 稽古参加について

- (1) 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（COPD）、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など」をいう。
(やむを得ない事情で稽古に参加する場合は、主治医の了解を得ること)
- (2) 新型コロナウイルス感染症ワクチン接種を奨励する。
ワクチン接種により発症率、重症化率も低減するため接種を奨励する。
- (3) 以下の条件に該当する者は稽古に参加しない。
 - ① 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
 - 無症状感染もあり得るので体調が普段と異なる時は慎重に判断する

- ② 同居家族や身近な知人に感染が疑われる者がいる場合
- ③ 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
- (4) 所属団体以外の者の稽古参加や他団体との合同稽古は、外部の者等に、検温、手指消毒、連絡先の確認その他当団体の規則の遵守を徹底させるとともに、人数増加による3密防止を図る。
- (5) 稽古に参加する者は、稽古場所への往復や休憩中にはマスクを着用し、感染予防に努める。
- (6) 高齢者の稽古
高齢者は、新型コロナウイルスに感染した場合、一気に重症化しやすく死亡率も高いので、60歳以上の高年齢の方は、稽古の実施について若年層以上に慎重な判断を行う。

4 稽古を始める前に

- (1) 稽古前に検温を行い、発熱がある場合は稽古しない。
- (2) 発熱がなくても、咳、咽頭痛がある場合も稽古しない。
- (3) 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。
- (4) 稽古の都度、道場（稽古場）で記帳（氏名、連絡先等）を行う。
- (5) 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、密集を避け、徹底的な換気を行う。更衣の際のマスク着用を徹底する。
- (6) 床の湿式清掃もしくはモップ掛けを行う。その他にも共用のものについても除菌を行う。
- (7) 高齢者はワクチン二回接種をしてから稽古に参加することが勧められる。また、ワクチン接種後は、1週間以上安静の上参加することが望ましい。

5 稽古に当たって

- (1) 通風・換気に十分に注意すること（マイクロ飛沫は通風・換気により吹き飛ばすことができる）。
- (2) 送風機を用いる場合には、上方または下方に角度を付けて送風し、空気が室内全体に拡散するように工夫すること。
- (3) 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。

- (4) 感染リスク低減のため、対人稽古の時間はいつもより短くする。(一回30分以内)
- (5) 稽古の休憩時間に5分程度、窓、扉を完全に開け、送風機を併用して十分な換気を行う。
- (6) 飛沫の飛散防止等の対応
- ① 稽古を行う者は、必ず面マスクを着用する。面マスクは、鼻を覆って着用すること。
 - ② 面マスクは、呼吸障害を避けるため、最近普及している剣道用の通気性のあるものを使用すること。
 - 顎を締め付けないもので、吐息が側方に逃げるものが望ましい。
 - 場合によっては、面マスクの下にインナーフレームのようなものを入れ、面マスクと口の間に空間を作ると呼吸がしやすくなる。
 - ③ 変異株が流行していることから、飛沫防止の効率を良くするため、マウスシールドは必ず着用する。シールドは、面金内側に装着する用具であるが、素材は特に指定しない。
 - ④ 眼を覆うアイシールドについては着用を推奨する。
- (7) 熱中症防止対策
- ① 暑熱順化をすること。暑熱順化は、からだを徐々に暑さに慣れさせることにより、自律神経系や内分泌系に暑さに対する変化を起こさせ、発汗や血流の反応が良くなり、体温調整が高まるなど、熱中症予防として重要な役割がある。
 - 暑熱順化は1週間～10日かかるので、初日は軽い運動からはじめ、徐々にからだを暑さに慣れさすよう、計画的に行うこと。
 - 暑熱順化しても、数日間、暑さから遠ざかると順化がなくなるので、その場合は、再度、徐々に順化させること。
[\(https://www.kendo.or.jp/knowledge/medicinescience/heatadaptability/を参照\)](https://www.kendo.or.jp/knowledge/medicinescience/heatadaptability/)
 - ② 稽古日の気温、湿度をチェックし、特に道場の温度と風通しに気をつけること。
 - ③ 稽古前に水分をとるとともに、稽古の間も休憩時間に水分をとり、水分補給に十分に気をつけること。
 - ④ 暑い時の面マスクとシールドの着用はからだに堪えるので、対人稽古の時間は普通より短くすること(できれば一回30分以内)。

- ⑤ おかしいなと思ったら自ら無理をしないこと。
- ⑥ 周りの人たちにも目を配り、無理をさせないこと。
- ⑦ 普段から規則正しい生活をして、体調管理に気をつけること。

面マスク・シールド使用は、新型コロナウイルス感染症が収束するまでの暫定的措置であり、必ず稽古時間の短縮等その他の対応も併せて行うこと。

6 稽古の後に

- (1) 先生や先輩等へ礼を行う際は、2mの間隔をあける。
- (2) 面マスクはビニール袋に入れて持ち帰り、洗浄、除菌を行う。
- (3) 剣道具（特に面、小手）、使用済みのシールドは、アルコール噴霧により消毒する。
- (4) 剣道着・袴・手拭い・竹刀は稽古の都度持ち帰り、洗濯や除菌を行うことが望ましい。
- (5) 洗顔、手洗い、うがい、アルコールによる手指の除菌を行う。
- (6) 稽古後の複数での会食は行わない。

7 感染が判明した場合

- (1) 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を通じて岡剣連あて報告する。
- (2) 岡剣連は、全剣連ホームページから「剣道における新型コロナウイルス感染症報告フォーム<https://www.kendo.or.jp/information/20201225/>」を用いて、全剣連に感染の詳細を報告する。

以上の事項を遵守して、対人稽古を実施いただくようお願いいたします。