

令和 2 年 6 月 6 日

## 対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン（市原市剣道連盟）

市原市剣道連盟

市原市剣道連盟は、一般財団法人全日本剣道連盟（以下「全剣連」）より令和 2 年 6 月 4 日付「対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」が制定されたことを受け、6 月 10 日以降における「対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン（市原市剣道連盟）」を下記のとおり策定し、今後の稽古を再開してまいります。皆様におかれましては御理解、御協力のほど、宜しくお願いいたします。

### 記

#### ガイドライン

##### 1 稽古の実施に当たって

基本的には、全剣連による「対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」に準拠するものとする。

本ガイドライン策定後、市原市剣道連盟のホームページへの掲載等を通じ、加盟団体・個人へ周知するとともに、稽古等を実施する際は、道場へ本ガイドラインを掲示するものとする。

##### 2 稽古計画

新型コロナウイルス感染症の第二波への懸念に加え、2 か月以上の自粛で稽古参加者の体力が落ちている可能性があるため、再開当初は準備体操やトレーニング、素振りに重点を置き、徐々に負荷をかけていく計画とする。なお、稽古日以外においても、各自で基礎体力の回復に努めたトレーニングを行い、稽古に支障のないよう健康管理に留意すること。

**【6 月 10 日（水）～20 日（土）】** 連盟主催稽古：6 月 18 日(19：00～20：00)

稽古時間：1 時間程度とする。

準備運動・トレーニング・素振り：40 分程度

面をつけての稽古：20 分程度

**【6 月 21 日（日）～30 日（火）】** 連盟主催稽古：6 月 25 日(19：00～20：00)

稽古時間：1 時間程度とする。

準備運動・トレーニング・素振り：30 分程度

面をつけての稽古：30分程度

【7月1日以降】連盟主催稽古：7月2日～（19：00～20：15）

稽古時間：当面は感染のリスクを低めるため、1時間程度とする。

準備運動・素振り・面をつけての稽古：1時間程度（ただし、30分間に5分程度喚起を行う。熱中症等の予防に配慮し、休憩を入れる）

### 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（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。

やむを得ない事情があつてこれらの者が稽古に参加しようとする場合は、あらかじめ主治医の了解を得ること。

《以下の条件に該当する者は稽古に参加しない》

- ・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
- ・症状がなくても感染している場合があるので、体調が普段と異なる時は、稽古への参加を慎重に判断すること
- ・同居家族や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）

稽古に参加する者は、自宅と稽古場所の往復の際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

高齢者は、新型コロナウイルス感染症に感染した場合、一気に重症化しやすく、また、死亡率も高いと言われている。

厚生労働省による情報提供でも、「特に、高齢者や基礎疾患をお持ちの方では重症化するリスクが高いことも報告されている。

※年齢ごとの死亡者の割合：60歳以上の者6%、30歳未満の者0.2%（中国における報告）」としている。

したがって、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、稽古再開を7月以降にするなど自ら配慮されたい。

### 4 稽古を始める前に

稽古前に検温を行い、発熱がある場合は、稽古しない。

発熱がなくても、咳、咽頭痛がある場合も、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、連絡先等）を行う。

着替えは自宅で行う、又は更衣室を交代で使用する等、更衣室の密集を避ける。

床の清掃、除菌を行う。

## 5 稽古に当たって

- 1) 準備体操、素振り等は、原則一列となって同じ方向を向き、向かい合わない。やむなく向かい合う場合又は 2 列以上になる場合はおよそ 2m の距離を取る。発声も極力控える。

- 2) 稽古を行う者は、飛沫の飛散防止等のため、以下の対応を行う。

稽古を行う者は、装着した者から相手への飛沫の飛散を防止するため、必ずマスク（以下「面マスク」）を着用する。着用しない者は、稽古を行わない。

面マスクは、呼吸障害を起こさないようにするため、通気性のあるものや、顎の部分を締め付けないもので吐息が下部と側方に逃げるものが望ましい。なお、密閉性の高い医療用マスクは避ける。

手拭いに紐をつけ、鼻の部分を覆った上、頭部の後ろで結ぶことも考えられる（この場合、顎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：参考資料「対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン（全剣連）」〈別添 1〉手ぬぐいを使用したもの

稽古を行う者は、主に相手からの飛沫を防止するため、シールドの着用を強く推奨する。特に 60 歳以上の高齢者は、なるべく着用する。

シールドとは、眼、鼻、口の部分を覆う程度の大きさで、ポリカーボネイト積層板等の素材で製作された、面金内側に装着する用具。なお、素材は特に指定しない。

シールドは、眼、鼻、口を覆うのであれば、一体型（一枚）でも、複数枚を組み合わせるものであってもよい。

シールド：参考資料「対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン（全剣連）」〈別添 2〉

また、これらの用具を装着した稽古により熱中症が発症することを防ぐため、稽古時間の短縮、こまめな水分補給、体育館・道場の温度管理に常に留意する。

- 3) 密集（「3 密」の一つ）を避けるため、以下の事項を遵守する。

稽古は、密集を避ける観点から適正人数で行う。

稽古時、元立ち間の間隔は 2 メートル以上とする。この結果、同時に稽古で

きる人数が、当該道場・体育館等の稽古可能な上限人数とする。

元立ちの立つ位置に、2メートル毎に目印（テープ）を貼る等、間隔をとれるよう配慮する。

人数の多い場合、2部制などにより密集を避ける。

休憩時間中はマスクを着用し、過度な接触を行わない。

見学者は、原則、道場、体育館の内部に入らない。

児童等の保護者は、道場、体育館で十分な広さがない場合、外で待機する。

新型コロナウイルスの感染源となりうる口からの飛沫飛散を防止するために次の事項に留意する。

稽古での発声は、極力抑制する。鏝競り合いは避ける。練習中、やむを得ず鏝競り合いとなった場合は、すぐに分かれるか引き技を出し、発声は行わない。

感染のリスクを低めるため、稽古時間は1時間を目安とする。また、30分に1回5分程度、窓の開閉や送風機の使用により、十分な換気を行う。

## 6 稽古の後に

稽古終了後、先生や先輩等へ礼を行う際は、2mの間隔をあける。

稽古終了後は、面マスクをビニール袋に入れて持ち帰り、洗浄、除菌を行う。

稽古後、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。

剣道着・袴・手拭い・竹刀は稽古終了の都度持ち帰り、洗濯や除菌を行うことが望ましい。

稽古後も、手洗い、うがい、アルコールによる手指の除菌を行う。

## 7 感染が判明した場合

稽古の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及び市原市剣道連盟（事務局）に報告する。

## 8 その他

剣道具、竹刀、手拭い、タオル、その他剣道に関係する用具は、共用しない。

共用道具類（打ち込み台、太鼓のばち等）、道場・体育館・更衣室・ふろ場等の出入り口のドアノブ、窓のロック・サッシ、その他稽古参加者が接触する箇所は、稽古前後にアルコール等で除菌を行う。

団体間の交流、出稽古は当面禁止する。

稽古の前後においても、厚生労働省が公表している「新しい生活様式」を遵守する。特に稽古後に参加者同士で食事を行う場合は、新しい生活様式を遵守する。（この場合の新しい生活様式とは、「大皿は避けて、料理は個々に」「対面ではなく横並びで座る」「おしゃべりは控えめに」「お酌や回し飲みは避ける」などを言う。）