

2020年6月10日

対人稽古再開に向けた感染拡大防止ガイドライン

求道館 町田剣道場

1. 稽古の実施に当たって

- 求道館は、稽古を再開するに当たっては、全剣連並びに都道府県の方針を遵守するものとし、必要に応じ都道府県スポーツ部局、健康福祉部局に報告するものとする。
- 稽古再開に当たって求道館館長は、「全剣連ガイドライン」に従って稽古を再開することについて、近隣の理解を得るよう努める。道場入口にその旨、掲示する。

2. 稽古計画の策定

- 6月の稽古実施日は下記の通りとし、稽古時間は1時間とする。
6/13（土）、6/14（日）、6/20（土）、6/21（日）、6/27（土）、6/28（日）
- 6月度の稽古計画は下記の通りとし、面を着けての稽古は実施しない。
7月以降の稽古については、状況判断の上、改めて計画する。
 - ・準備体操
 - ・トレーニング
 - ・素振り
 - ・摺り足
 - ・形稽古

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（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っ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。
 - ・体調が良くない場合
 - ・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
- ・求道館の会員以外の者（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。

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、「稽古参加者名簿」に稽古責任者が記入を行う。
- 着替えは自宅で行う、また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

- 準備運動、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 列以降になる場合は、およそ 2 m の距離を取る。
発声も極力控える。
- 稽古を行う者は、飛沫の飛散防止及び相手からの飛沫を防止するため、必ずマスク（以下面マスク）を着用する。
面マスク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、道場の温度管理に常に留意する。
- 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 m 以上とする。この結果、同時に稽古できる人数が、道場の稽古可能な上限人数とする。
 - ・2 部制などにより密集を避ける工夫をする。
 - ・休憩時間中はマスクを着用するとともに、過度な接触を行わせない。
 - ・見学者は原則、道場の内部に入れない。
 - ・児童等の保護者は、道場外で待機するようにさせる。
- 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、道場の窓は開放し、十分な換気を行う。

6. 稽古の後に

- 稽古終了後、先生や先輩等に礼を行う際は、2 m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（主に面、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、速やかに求道館館長に報告する。

8. その他

- 剣道具、竹刀、手拭い、タオル、その他剣道に関する用具は、共用しない。
- 共用道具類（打ち込み台等）、道場・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、その他の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、新しい生活様式を守る。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」等を言う。

以上