

令和2年6月9日

対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン

和歌山県剣道連盟

和歌山県剣道連盟は全日本剣道連盟（以下「全剣連」）の「対人稽古自粛のお願い」の解除を受け、稽古再開に向けて下記のガイドラインを策定いたしました。

下記方針を遵守し新型コロナ感染予防に十分注意して、令和2年6月10日より稽古を段階的に再開してください。

1、稽古計画

◇当初10日間

- ・稽古時間の3分の2は（全体の稽古時間1時間とすると40分）は、準備体操・トレーニング・素振り
- ・面をつけての稽古は全体の稽古時間の3分の1程度（同上20分）

◇次の10日間

- ・稽古時間の2分の1は（全体の稽古時間1時間とすると30分）は、準備体操・トレーニング・素振り
- ・面をつけての稽古は全体の稽古時間の2分の1程度（同上30分）

◇再開20日目（七月）

- ・七月以降は、各組織・団体の通常の稽古に戻る。

※組織・団体にそれぞれの判断で上記と異なる計画を策定しても差し支えありません。

2、稽古に参加するにあたって

- ◇「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など基礎疾患のある方は稽古を行わないでください。
- ◇やむおえない事情があり基礎疾患のある人が稽古に参加しようとする場合は主治医の了解を得てください。
- ◇稽古前には熱を計り、発熱・咳・咽頭痛などの症状がある人や体調がよくない人は稽古を行わないでください。
- ◇60歳以上の人の稽古の再開については若年層以上に慎重な判断をしてください。
- ◇手洗い・うがい、稽古場の掃除や除菌を行ってから稽古を行ってください。

3、稽古の内容

- ◇準備運動や素振りはできるだけ向き合わないように行い、向き合う場合は2 mの距離を取るようになしてください。
- ◇面をつけての対人稽古は面マスク（作り方は全剣連HP参照）・シールドを着用して行ってください。（密閉性の高い医療用のマスクは避けてください。）
- ◇面マスク・シールドをつけての稽古は熱中症が心配されます。こまめに休憩を取り、水分補給と道場・体育館の換気（熱中症・コロナ感染症予防）をしてください。
- ◇稽古はできるだけ小人数で行い、元立ちの間隔は2 m以上取ってください。
- ◇稽古では発声を極力抑え、つばぜりあいは避けてください。
- ◇休憩中はマスクを着用して、大声での会話は避けてください。
- ◇見学者・児童の保護者等は原則道場、体育館に入らないようになしてください。
- ◇稽古時間は当面の間1時間を目安として行ってください。

4、稽古終了後

- ◇面マスクはビニール袋に入れて持ち帰り洗浄・除菌を十分行ってください。
- ◇剣道具・使用済みシールドはアルコール噴霧により消毒をしてください。
- ◇剣道着・袴・手ぬぐい・竹刀は稽古終了都度持ち帰り、洗濯や除菌を行うようになしてください。
- ◇稽古後も手洗い・うがいを行ってください。

5、その他

- ◇剣道に関する用具は共用しないようになしてください。
- ◇共用道具類は稽古終了後、アルコール等で除菌してください。
- ◇団体間の交流、出稽古は当面禁止してください。
- ◇上記ガイドラインは全剣連「対人稽古再開に向けた感染拡大防止ガイドライン」より抜粋しております。詳細については全剣連ホームページをご覧ください。

以 上