

知立市剣道連盟 ガイドライン

1. 稽古の実施に当たって

- 稽古を再開するに当たっては、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団体の責任者は、「全剣連ガイドライン」に従って稽古を再開する。

2. 組織・団体別ガイドライン及び稽古計画の策定

- 知立市剣道連盟は、全剣連・愛知剣連ガイドラインに合わせ、組織・団体の特性に応じたガイドラインを個別に作成し、当該ガイドラインは道場等に掲示、所属会員に配布などして、徹底を図る。
- 知立市剣道連盟は、状況に応じた稽古計画を作成し、計画策定に当たっては、以下の事項に留意する。
 - ✓ 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、稽古は慎重に再開する。当面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を基本とする。
 - ◇ 7月中は、稽古時間の3分の2（全体の稽古時間を1時間とすると40分）は、準備体操やトレーニング、素振りなどを行い、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）とする。
 - ◇ 8月以降は、全剣連・愛知剣連の展開に合わせ、状況を確認しながら通常の稽古に戻る。
 - ✓ 会員や門下生に生徒、学生がいる場合は、計画策定に当たって、文部科学省の「学校の新しい生活様式」（令和2年5月22日）の趣旨を尊重するものとする。

【学校の「新しい生活様式」の要旨】

『各教科における「感染症対策を講じてもおお感染のリスクが高い学習活動」として、体育、保健体育における「児童生徒が密集する運動」（★）や「近距離で組み合ったり接触したりする運動」（★）が挙げられている。（「★」はこの中でも特にリスクの高いもの）。

これらの活動は、

【レベル3地域】では、「感染症対策を講じてもなお感染のリスクが高い」ことから行わないようにする、

【レベル2地域】では、これらの活動における児童生徒の「接触」「密集」「近距離での活動」「向かい合っでの発声」について、可能なものは避け、一定の距離を保ち、同じ方向を向くようにし、また回数や時間を絞るなどして実施する、この場合にも、(★)を付した活動については特にリスクが高いことから、実施について慎重に検討する、

【レベル1地域】では、「感染症対策を講じてもなお感染のリスクが高い学習活動」については、可能な限り感染症対策を行った上で実施することを検討する』としている。

なお、以上の地域区分は、(教育委員会等が)自治体の衛生主管部局と相談の上判断することとなっている。

- ✓ 組織・団体が所在する都道府県又は市町村教育委員会の方針が不明の場合は、同委員会等に問い合わせる。

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）※当面出稽古しない・させない。
- 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。

したがって、高齢者の方は、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、稽古再開をする場合は、主治医に相談・ご自身の判断でお願い致します。

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。
- 稽古の前に、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、所定の参加名簿に記帳（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。
- 稽古前に床の清掃を行う。

5. 稽古に当たって

- 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。
- 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。

- ◇ 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）。
面マスクは、手ぬぐいを使用したものをサンプルとして参考にされたい。（意匠登録出願中）
- ✓ 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、着用すべきである。
 - ◇ 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。
 - ◇ 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・換気に留意する。

特に、高齢者は「うつしやすく、感染しやすい」と言われており、感染しない対策も重要であることから、相手からの飛沫防止効果を有するシールドを必ず着用すること。

- この面マスク・シールドの使用は、新型コロナウイルス感染症が完全に終息するまでの暫定的な措置である。これらの使用に当たっては、上記の通り稽古時間の短縮等その他対応も併せ行っていただきたい。
- 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。

- ✓ 2部制・エリア分け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、体育館の内部に入れない。
- ✓ 児童等の保護者は、道場、体育館で十分な広さがない場合、外で待機するようにさせる。※入室する場合は参加名簿を記入すること。
- 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。(発声は避ける・出さない様に)
 - ✓ 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、先生や先輩等への礼・挨拶は当面中止とする。
- 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。
※ビニール袋は各自で持参すること！
- 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、洗濯や除菌を行う事
- 稽古後も、手洗い、うがい、アルコールによる手・指・足の除菌を行う。
- 稽古場の床清掃、参加者が触れる箇所の除菌を実施する。
※ 扉の取手・ノブ・サッシ等を実施する。

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に報告する。※同日の参加者にも状況確認を行うこと

8. その他

- 剣道具、竹刀、手ぬぐい、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、太鼓のぼち等）、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(他地区)の交流、出稽古は当面禁止する。**
 - ※ 知立市剣道連盟の各教室間の稽古は可能とする。
 - ※ 一般の方で勤務先で団体に所属している場合は所属団体のガイドラインに沿って頂き、出稽古扱いとしない。

- 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りたい。この場合の新しい生活様式とは、「対面ではなく横並びで座る」「おしゃべりは控えめに」などを言う。

以上

【補 足】

- 1) 当面、稽古後のお茶・お菓子は用意しない・配布しないこと。
- 2) 稽古前後の整列時は立礼とし、床に手を着く所作を避けること。