

各地区剣道連盟 会長殿
所属関係団体 代表者殿

(一社) 静岡県剣道連盟
会長 吉村 勝

対人稽古自粛の解除に向けて（通知）

- コロナウィルス感染予防策の徹底 等 -

拝啓

時下 日頃より本連盟の諸行事・諸活動に多大なご理解、ご協力をいただき誠にありがとうございます。

さて、(6/4付) 全日本剣道連盟から「対人稽古自粛の解除および予防ガイドライン」が発出されました。そのことを受けて、本県剣道連盟として以下のように要約してお知らせいたします。

つきましては、諸活動の再開において、全剣連HPの掲載内容を必ず熟読され各団体の実情に合ったガイドラインも作成した上で、感染の再拡大に至らぬよう最大の注意を払い対応していただきますよう宜しくお願い申し上げます。

敬具

【 静岡県剣道連盟・剣道対人稽古ガイドライン 】

1 対人稽古自粛解除の期日と段階

(1) 自粛解除の期日は6月10日（水）以降とする。

(2) 段階的な稽古計画

- ①各団体別のガイドラインを作成し所属会員に周知した後再開する。
*作成したガイドラインの個人配布や稽古場玄関への掲示などを工夫
- ②活動場所管理者（公共体育館等）の理解を得て開始する。
- ③当初10日間は準備体操・トレーニング・素振り等を主体とし
面をつけての稽古は全体の1/3程度とする。
- ④次の10日間の面つけ稽古は全体の1/2程度とする。
- ⑤再開20日目以降は、各団体の通常稽古内容への移行も可とする。

2 稽古参加上の注意

(1) 基礎疾患のある人は稽古に参加しない。

- *糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患、透析継続の人
- 免疫抑制剤・抗がん剤等を使用している人
- *各主治医の診断や了解を得ている人は参加可能

(2) その他 以下に該当する場合も参加しない。

- *発熱・咳・咽頭痛などの症状のある人、体調が普段と異なる人
- *同居家族や身近な知人に感染が疑われる場合
- *過去14日以内に入国制限や観察を要する国・地域に渡航又は在住者との濃厚接触があった人
- *所属団体の会員以外の人（当面の間）

(3) 60歳以上の人は参加時期に慎重な判断をする。（7月以降などを考慮）

3 稽古を始める前に

- (1) 稽古前に検温を実施して発熱などがある場合は参加をしない。
- (2) 稽古前には、手洗い、うがい、手指のアルコール除菌をする。
- (3) 稽古の都度、参加者の氏名・連絡先を確認する。 * 記帳など
- (4) 着替えは原則自宅で行う。 * 更衣室を利用する場合は時差をつけ密集を回避する
- (5) 稽古場床の清掃、除菌を行う。 剣道具等、各用具の共有をしない。

4 稽古に当たって

- (1) 準備体操、素振り等の隊形は原則一列（同じ方向を向き）で行う。
* やむなく向かい合う場合や二列以上になる場合は各人が2m以上離れる。発声も極力控える。
- (2) 対人稽古の場合は、飛沫の飛散防止のため**必ず「面マスク」を着用する。**
 - ①呼吸障害とならない通気性あるもの、顎を締め付けないもの
吐息が下部・側方に逃げるものが望ましい。
 - ②手ぬぐい型マスク ⇒ <全剣連HP参照>
 - ③シールド（目・鼻・口を覆う） ⇒ <同 HP参照>*** 面マスク+シールド両方の同時使用を推奨する。飛散防止 95%あり。**
- (3) 面マスク等の使用の場合は「熱中症」対策に留意すること。
* 稽古時間の短縮 こまめな水分補給・休息 稽古場所の温度管理など
- (4) 密集を避けるため以下の事を遵守する。
 - ①稽古場の密集・密接を避ける「適正人数」であること。
 - ②稽古時の「元立ち間の間隔は2m以上」とする。
* この間隔で同時に稽古できる人数が稽古場内の上限人数となる。
 - ③稽古者の休憩中は通常マスクを着用し過度の接触は行わない。
 - ④見学者は原則稽古場に入れない。
 - ⑤児童等の保護者は、稽古場に十分な広さが無い場合は外待機とする。
- (5) コロナウィルスの飛沫・飛散防止のため以下の事に留意する。
 - ①稽古での**発声は極力抑制する。**
 - ②鏝競り合いは避ける。やむを得ない場合はすぐに分かれるか、引き技を出す。その場合発声は行わない。
- (6) 稽古時間は1時間を目安とする。（感染リスクの低下目的）
また、30分に1回5分程度の換気時間を設ける。

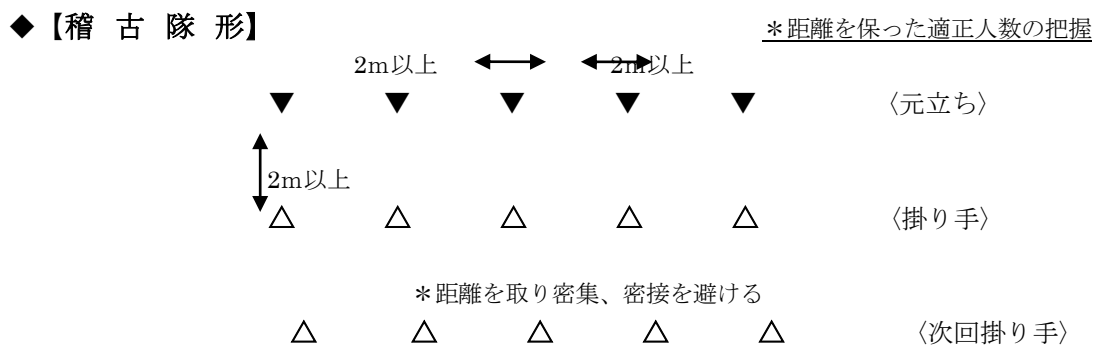
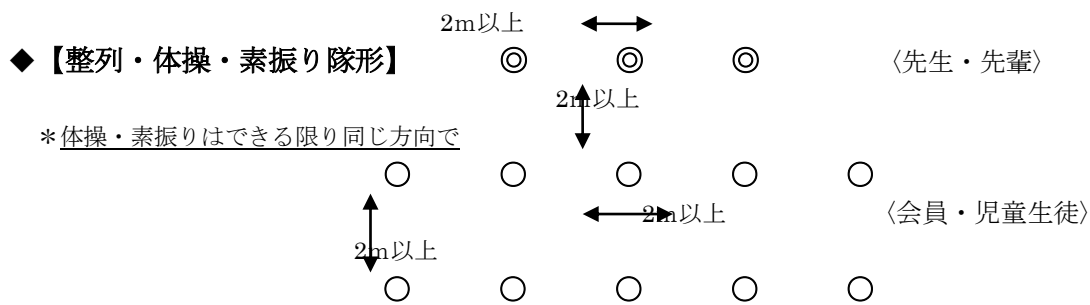
5 稽古後に

- (1) 稽古終了後、先生や先輩への礼を行う際は、2mの間隔をあける。
座礼は避けて立礼とする。
- (2) 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。
- (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の消毒をする。
- (4) 剣道具・袴・手ぬぐい・竹刀類も持ち帰り、洗濯や除菌を行うことが望ましい。
- (5) 終了後も、手洗い、うがい、アルコールによる手指の除菌を行う。

5 その他・留意事項

- (1) 参加者が新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、速やかに団体責任者に報告。
- (2) **団体間の交流、出稽古は当面禁止する。**

参 考 図 解



- 対人稽古時—
- * **面マスク＋シールド** 使用 (飛沫 95%遮断実証)
 - * **発声は抑制する**・引き技時は無声で
 - * 鏝競り合いは避ける
(やむを得ない場合、すぐ分かれる又は引き技)

◆【その他】

- * 稽古場の通気・換気・温度管理に注意する
- * こまめな水分補給と休憩を入れる
- * 稽古時間・内容の吟味をする
(軽度なものから徐々に)
(参加者の熟練度・技量を見極める)
- * 稽古場・剣道具の衛生管理の徹底
(清掃・消毒)
- * 事前・事後の健康管理の徹底
(検温・手洗い・うがい・消毒 等)
- * 少年の稽古にあたっては、指導者が体力・体調に
注意を払い適切な稽古を行う。

◎詳細については、全剣連および県剣連HPを確認して下さい。