

令和2年6月13日

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

居合道・杖道対人稽古に向けたガイドライン（通知）

- コロナウィルス感染拡大予防 -

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、それらに沿って引き続き、居合道・杖道ガイドライン（6/11付）が策定されましたので、本県剣道連盟としても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、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

1 稽古再開に向けた手順・心得

- ◇共通
 - ・ 段階的な稽古計画を作成する。
 - ・ 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
 - ・ 活動場所管理者（公共体育館等）の理解を得て開始する。
- ◆居合道
 - ・ 再開後は、休業中の体力低下等を十分に考慮した計画とする。
 - * **準備体操・基本稽古に重点を置き、徐々に負荷をかけるようにする。**
 - * 児童・生徒、学生の指導には、「学校の新しい生活様式」を尊重する。
- ◆杖道
 - ・ 三密（密閉・密集・密接）感染リスクを回避する準備をする。

2 稽古参加上の注意

- ◇共通
 - ・ 共通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
 - ・ 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）
 - ・ 60歳以上の人は再開や参加時期に慎重な判断をする。

3 稽古を始める前に

- ◇共通
 - ・ 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。
 - ・ 稽古前には、手洗い、うがい、手指のアルコール除菌をする。

- ・稽古の都度、参加者の氏名・連絡先を確認する。 *記帳など
- ・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
- ・稽古場床の清掃、除菌を行う。各用具の共有をしない。

4 稽古に当たって

- ◇共通
 - ・準備体操、素振り等の隊形は原則一列（同じ方向）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。
 - ・飛沫の飛散防止のため**必ず「面マスク」を着用**する。
※<全剣連HP参照>
 - ・マスク等の使用の場合は「熱中症」対策に留意する。
*稽古時間の短縮 水分補給・休息の多用 稽古場所の温度管理など
 - ・密集を避けるため以下の事を遵守する。
*稽古場の密集・密接を避ける「適正人数」であること。
***稽古中の各人の間隔は「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。
*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。
*見学者は原則稽古場に入れない。
*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。
 - ・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。
- ◆居合道
 - ・**気合の発声を伴う流派は特に面マスクの着用**に気を付ける。
*マスクは、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。
*「気合いの発声を控える」ことを検討する。
- ◆杖道
 - ・**相対動作や形稽古の際、体と体および体と用具の接触動作は最小限の力と時間で行う。**
 - ・他者の用具や体に触れない。指導も口頭で行う。
*仕打交代の所作は行わず、自分の用具に持ち替える。
 - ・**発声を極力抑制する。（気を込めた無声に努める）**

5 稽古後に

- ◇共通
 - ・稽古後、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。
 - ・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。
 - ・稽古着、袴、手拭い、サポーター等の関係用具は、その都度持ち帰り、洗濯や洗浄、消毒をすることが望ましい。
 - ・稽古場の床の清掃と除菌、ドアノブ等、接触箇所の除菌を行う。
 - ・終了後、手洗い、うがい、アルコールによる手指の除菌を行う。
また、速やかな解散を心がける。

6 その他・留意事項

- ◇共通
 - ・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する。
 - ・**団体間の交流、出稽古は当面禁止する。**
 - ・日常生活でも「新しい生活様式」を心がける。また、免疫力低下にならない食生活や睡眠の確保、心身のストレス解消に努める。