

一般財団法人広島県剣道連盟 稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン

1 稽古の実施にあたって

- (1) 広島県剣道連盟は、稽古を再開するにあたっては、広島県の対処方針（新型コロナウイルス感染拡大防止のための広島県の対処方針について）を遵守するものとする。
- (2) 稽古再開に当たって広島県剣道連盟は、「広剣連ガイドライン」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に努める。

2 稽古計画の策定

- (1) 広島県剣道連盟は、稽古再開の計画策定に当たっては、以下の事項を留意する。
 - ア 新型コロナウイルス感染症の感染症の第二波への懸念に加え、2ヶ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。すなわち、当初は準備運動やトレーニング、素振りに重き、徐々に負荷をかけていく計画を基本とする。例えば、次のような計画を目安にする。
 - (ア) 当初10日間は、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分間）は、準備運動やトレーニング、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。
 - (イ) 次の10日間は、稽古時間の2分の1（全体の稽古時間を1時間とすると30分間）は、準備運動やトレーニング、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2分の1程度（同上30分）とする。
 - (ウ) 再開20日目(7月)以降は、各組織・団体の通常の稽古に戻る。
 - a 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。

3 稽古に参加するにあたって

- (1) 基礎疾患のある者は参加しない。
 - ア 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）、透析をうけている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方など」をいう。
 - イ 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には、あらかじめ主治医の了解を得ること。

- (2) 以下の条件に該当する者は、稽古に参加しない。
- ア 体調が良くない場合
 - イ 発熱、咳、咽頭痛などの症状がある場合
 - ウ 発症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。
 - エ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
 - オ 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
 - カ 所属団体の会員以外の者（当面）
- (3) 稽古に参加する者は、自宅と稽古場所の往復の際はマスクを着用し感染予防に努める。
- (4) 高齢者の稽古上の留意事項
- 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。
- 厚生労働省による情報提供でも、「特に、高齢者や基礎疾患をお持ちの方では重症化するリスクが高いことも報告されている。
- ※ 年齢ごとの死亡者の割合：60歳以上の者6%、30歳以上の者0.2%(中国における報告)としている。
- したがって、高齢者、例えば60歳以上の方は、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7月以降にするなど自ら配慮する。

4 稽古を始める前に

- (1) 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。
- (2) 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。
- (3) 感染者が出た場合に備えて、稽古の都度、記帳（氏名、連絡先等）を行うことが望ましい。
- (4) 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。
- (5) 床の清掃、除菌を行う。

5 稽古にあたって

- (1) 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。
- (2) 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。
 - ア 稽古を行う者は、装着した者から相手へ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。

(ア) 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。

(イ) 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、手拭いを使用した全剣連添付のサンプルを参考にされたい。

イ 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。

(ア) シールドとは、眼、鼻、口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。

(イ) シールドは、眼、鼻、口を覆うのであれば、一体型(1枚)でも複数枚を組み合わせるものであってもよい。

(ウ) シールドについても、全剣連添付のサンプルを参考にされたい。

(エ) また、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・道場の温度管理に常に留意する。

★ 稽古を行う者は、面マスクとシールドを併用することが望ましい。着用にあたっては、段階的に行い、例えばまずシールドを着用し、それに慣れてきたら面マスクを着用するというように、体調に留意しながら無理のないように行いましょう。

(3) 密集（「3密」の一つ）を避けるため、以下の事項を遵守する。

ア 稽古は、密集を避ける観点から適正人数で行う。

イ 稽古時、元立ち間の間隔は2m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。

(ア) 元立ちの立つ位置に、2m毎に目印（テープ）を貼ることも考える。

(イ) 2部制などにより密集を避ける工夫をする。

(ウ) 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。

(エ) 見学者は、原則、道場、体育館の内部に入れない。

(オ) 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。

(4) 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次の事項に留意する。

ア 稽古での発声は、極力抑制する。

イ 鏝迫り合いは避ける、練習中、やむを得ず鏝迫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。

- (5) 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

- (1) 稽古終了後、先生や先輩等への礼を行う際は、2mの間隔をあける。
- (2) 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。
- (3) 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。
- (4) 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。
- (5) 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、速やかに所属団体責任者に報告し、所属団体責任者は、広剣連に報告すること。

8 その他

- (1) 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。
- (2) 共用道具類（打ち込み台、太鼓のばち等）、道場・体育館・更衣室・ふる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。
- (3) 団体間の交流、出稽古は当面禁止する。
- (4) 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」を遵守されたい。特に稽古後に参加者同士で食事を行う場合、新しい生活様式を守られたい。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」などを言う。

以上