

令和2年6月7日

対人稽古再開に向けた感染拡大防止ガイドライン

(一財)宮城県剣道連盟

(一財)全日本剣道連盟では、6月4日付けで「稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」を制定し、6月10日付けで「対人稽古自粛のお願い」を解除する旨を発表しました。

これを受けて、本県剣道連盟では全剣連ガイドラインを参考に稽古再開に向けたガイドラインを定めましたので、ご理解の上ご協力をお願いいたします。

皆様におかれましては、剣道の稽古が「3密(密閉、密集、密接)」に該当し新型コロナウイルスの感染源となる恐れがあるという事実を踏まえ、全剣連ならびに宮剣連のガイドラインに沿って稽古を再開して頂くようお願いいたします。

また、各組織・団体にあつては、全剣連ならびに宮剣連のガイドラインを参考に、地域に於ける感染状況、会員構成(年齢や性別、習熟度)、稽古場所等の特性に応じた個別のガイドライン作成に取り組むとともに、それぞれの特性に応じた再開後の稽古計画を策定してください。なお、稽古計画は、今までの自粛による体力低下や熱中症および感染拡大第二波の懸念を考慮するとともに、新しい稽古スタイルになれるため慎重に策定願います。

ガイドライン

- 1 稽古再開に当り、各組織・団体は、全剣連ガイドライン等により稽古を再開することについて、近隣の理解を得るとともに、道場、体育館の玄関等にその旨を掲示することも検討する。
- 2 各稽古会の参加者及びその関係者(保護者や家族等)に対し、稽古再開のガイドラインや方針について掲示や配布するなどの周知徹底を図り、理解と協力をお願いする。
- 3 稽古再開は、参加者の体力低下が懸念されるため、慎重に行う。稽古計画策定に当たっては、当初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。例えば、次のような計画を目安にすることが望ましい。
 - 当初10日間は、稽古時間の3分の2(全体を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。
 - 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)は、準備体操や素振りなどを行い、面をつけての稽古は全体の稽古時間の残り2分の1程度(同上30分)とする。

- 再開 20 日目（7 月）以降も、稽古内容を工夫し、面をつけての稽古は 30 分程度としたり、休憩を挟むなど、新しい稽古スタイルに慣れるための時間をかけること。
- なお、組織・団体の会員構成等の特性により、より適した計画策定を行ってもよい。
- 児童・生徒・学生の参加がある場合は、文部科学省の「学校の新しい生活様式」（令和 2 年 5 月 22 日）およびスポーツ庁の「学校の体育の授業におけるマスク着用の必要性について」の趣旨を尊重すること。また、稽古中も体調について自己申告出来るよう指導するとともに、指導者は十分な観察のもと、熱中症等の安全管理を行い、特に慎重に計画すること。

4 稽古に参加するに当たって

- 基礎疾患のある者「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」は稽古に参加しない。
※やむを得ない事情で稽古に参加しようとする場合は、事前に主治医の了解を得る。
- 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、咽頭痛等の症状がある場合。また、症状回復後 14 日程度以内の者。
 - ・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ときは、慎重に判断する。
 - ◆ 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）
- 自宅と稽古場所の往復の際には、マスクを着用し 3 密を避けるなど感染予防に努める。
- 高齢者が感染した場合、一気に重症化しやすく、死亡率も高いと言われている。また、熱中症予防や面マスクにも不慣れであることから、例えば、60 才以上の方は、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 月以降にするなど再開時期や稽古内容について自ら配慮されたい。

5 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、咽頭痛がある場合は稽古しない。
- 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。
- 稽古の都度、記帳（氏名、所属、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など、更衣室の密集を避けるよう、互いに協力して行動する。

- 床の清掃、除菌を行う。

6 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、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。
 - ・手ぬぐいに紐をつけ鼻の部分覆った上、頭部の後ろで結ぶことも考えられる。（全剣連ガイドライン参照）
 - ・市販の夏用マスクや日常利用のマスクで、飛沫拡散抑制効果があり呼吸のしやすいものを活用することも考えられる。各自呼吸に支障のないものを使用すること。
 - ◆ 稽古を行うものは、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才以上の高齢者は、着用すべきである。
 - ※シールドは、眼、鼻、口を覆う程度の大きさが望ましい。ポリカーボネイト積層板等の素材で製作された、面金内部に装着する用具で一枚でも、複数枚を組み合わせるものでもよい。素材は指定しない。（全剣連ガイドライン参照）
 - ◆ これらの用具を装着した稽古により、熱中症や呼吸困難、体調不良を防ぐために、稽古内容の工夫、稽古時間の短縮、こまめな休憩と水分補給、体育館・道場の温度管理や送風・換気に特に留意する。
 - ◆ 稽古内容によっては、一人代わる度に面をはずして呼吸を整えること。また、稽古中に呼吸の苦しさを感じたり、気分が悪くなった場合は、直ちに中断し面をはずすよう周知すること。
 - ◆ 面マスク、シールドの使用は暫定的な措置である。今後については、全剣連からの情報に準拠していく。
 - ◆ 稽古には、面マスクが必須、そしてシールドの併用が相互の感染防止に効果が高いとされる。（全剣連ガイドライン参照）呼吸が平常ではないことから、稽古の実施に当たっては、自身の体調を考え特に慎重に行う。
- 密集を避けるため、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を、当該体育館・道場等の稽古可能な上限人数とする。目印のテープ等を活用す

ることも考えられる。

- ◆ 2部制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、過度な接触を行わない。
- ◆ 見学者は、原則、体育館・道場の内部に入れない。
- ◆ 児童の保護者等は、体育館・道場で十分な広さが無い場合、外で待機する。観客席で見学する場合も、間隔を取り、3密を避けるよう趣旨を説明し協力を要請する。
- 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。
 - ◆ 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、および熱中症予防のため全体稽古時間は1時間を目安とし、面をつけての稽古は短縮するなど、参加者の安全に配慮すること。又、15分～30分に1回程度、窓の開閉や送風機の使用により十分な換気を行う。
- 稽古当日の気温や湿度など気候に配慮した稽古内容とすること。

7 稽古の後に

- 稽古終了後、先生や先輩等へ礼を行う際は、2mの感覚を開ける。
- 稽古終了後は、使用後の面マスクはビニール袋に入れ持ち帰り、洗濯や除菌を行う。
- 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、洗濯や除菌を行うことが望ましい。
- 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。

8 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。責任者は、直ちに宮剣連及び使用体育館などの関係諸機関に報告する。

9 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。
- 各自、マスク、消毒液等、手洗い用タオル、水筒など必要物品を持参する。
- 共用道具類(打ち込み台、太鼓のばち等)、道場、体育館、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。
- 団体間の交流、出稽古は当面禁止する。
- 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は、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。

- このガイドラインは、宮城県や全剣連の通知および今後の知見の集積や感染状況等により、逐次見直すことがあることをご了解ください。