

2020年6月8日VER.

一刀会ガイドライン

対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン

2020年6月6日制定

所沢市剣道連盟 一刀会 会長 萩原恒男

はじめに

一刀会では、一般財団法人全日本剣道連盟（以下「全剣連」）が制定した「稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」（以下「全剣連ガイドライン」）を基に、一刀会ガイドラインを制定しました。

一刀会の稽古についてもいわゆる「3密（密閉、密集、密接）」に該当する恐れがあり、又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が非常に多いという事実を踏まえ、この一刀会ガイドラインに沿って稽古を再開いたします。

このガイドラインは、全剣連ガイドラインからポイントを抜粋し、新型コロナウイルスの終息までの期間の稽古方法について「一刀会稽古における約束事」と「メニュー」について理解しやすいように表現しております。熟読頂き、ご理解いただいたうえでお稽古に参加して頂きたく存じます。

なお全剣連ガイドラインは、必ずしも十分な科学的知見が集積されている訳ではありません。このため、このガイドラインも現段階で得られている知見等に基づき作成されていることにご留意願います。随時改編してまいりますので、ご了解ください。

過剰なガイドラインにも思えますが、剣道界から再びクラスターが発生しない為に、全国の剣道団体が同じように努力をされております。ぜひ、大人の方から、子供の手本になるような行動とご協力をお願い申し上げます。

◇一刀会ガイドラインの概要

制 定：2020年6月6日

有 効 期 間：2020年6月13日から全剣連から指示による

対 象 者：一刀会会員、団員、そのご家族等一刀会関係者

改 編：2020年6月7日、2020年6月8日、

◇目次

- 1：表紙
- 2：はじめに
- 3：稽古のまえに
- 4：稽古中
- 5：稽古のあとに
- 6：その他
- 7：稽古メニュー
- 8：別紙

稽古の前に

1. 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っ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。

2. 発熱、咳、咽頭痛などの症状がある場合は稽古に参加しない

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。

3. 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合は稽古に参加しない

4. 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は稽古に参加しない

5. 所属団体の会員以外の者は稽古に参加しない

6. 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

7. 高齢者（一刀会では60歳とする）は当面の期間稽古をおこなわない

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ます。 ※年齢ごとの死亡者の割合：60歳以上の者 6%、30歳未満の者 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 月以降にするなど配慮が必要。

8. 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

9. 稽古の都度、コンタクト経路を確認するために記帳（氏名、連絡先等）を行う

中央小ではこれまでどおり出席簿チェック、武道館では、入館者全員の氏名、住所、連絡先を記載したリストを受付に提出する。

10. 着替えは自宅で行う、（武道館は更衣室が使用禁止になっている）

11. 稽古開始前、終了後に、床の清掃、除菌を行う

中央小学校では開放委員会の指示にて、武道館ではシンコースポーツ社の指示にて、当面の期間は指導者とお当番の保護者にておこなう。

12. 道場、体育館に入館することができるのは、稽古者、指導者のみとする

利用者制限の都合上、保護者については当面の期間、お当番の方及び小学校 4 年生以下の保護者に限り入館することができる。入館された方はマスクを着用のうえ、2メートル以上の間隔をもって待機をお願いする。中央小学校、市民武道館とも同様とする。

1. 準備運動・素振り
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。
2. 飛沫飛散防止対策
面を付けていないときは、必ず不織織マスク、布マスク、面マスク（別紙参照）のいずれかを着用する。密閉性の高い医療用マスクは避ける。
面を付けたときは、面マスクを着用したうえで、相手からの飛沫を防止するため、シールド（別紙参照）を着用する。
3. 稽古時間
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。
概ね60分から90分を限度として稽古メニューを作成する。
4. 適正人数
密集を避けるために適正人数で稽古をおこなう。一刀会では**武道館、中央小とも30名（いずれもお当番、付き添いの保護者含む）を限度とする**。
したがって、保護者については当面の期間、**お当番の方及び小学校4年生以下の保護者に限り入館することができる**。
5. 間隔
稽古時、**元立ちと元立ちの間隔は2メートル以上とする**。また、**整列、挨拶等の場面でも2メートルの間隔を維持する**。
6. 人数が多い場合
2部制等の工夫で人数を制限し、やむを得ない場合は中止等の措置をとる。
7. 休憩中
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。
8. 発声
稽古中の発声はできるだけ控える。
9. 鍔競り合い
鍔競り合いは避ける。練習中、やむを得ず鍔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**。
10. 換気
感染のリスクを低めるため、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。

稽古のあとに

1. 稽古終了後の、先生や先輩等へ礼を行う際は、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。
6. 稽古後も、自宅までマスクを着用し感染予防に努める。
7. 自宅到着後も、再度手洗い、うがい、アルコールによる手指の除菌を行う。

その他

1. 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、速やかに萩原会長、武藤に報告する。**
2. 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。**
3. 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、稽古前後に指導者及びお当番の保護者にて協力し、アルコール等で除菌を行う。**一刀会にて消毒薬等を準備する。
4. **団体間の交流、出稽古は当面禁止する。**部活動はこれに該当せず、顧問、指導者の指示にて活動する。
5. 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。**会員同士で食事を行う等の行為は、当面の期間自粛する。**
6. お当番は、これまでどおり当番表の順番ですすめるが、当面の間は**子供、保護者の体調を優先し欠席しても構わない。**その際は萩原会長・武藤まで連絡する。
7. 2020年度4月から9月までの一刀会会費は半額とし、集金については別途連絡予定（内田先生）
8. 2020年度所沢市剣道連盟の登録費については、指定口座に振込にておこなうこととする。別途連絡予定（末木先生）
9. 武道館への入館者名簿提出において、個人情報を提供することになるがご理解願いたい
10. **地域住民、学校開放委員会、その他社会に対して稽古再開の理解を得る為に、駐車場を含む施設外での振る舞いには十分注意する。**

◇所沢市民武道館の使用ガイドライン（施設利用に関する部分のみ抜粋）

- ・更衣室、ロッカー、シャワー室、観客席の使用は停止する
- ・受付の際は、**入館者全員の氏名及び住所、連絡先等を記載した名簿を提出する**（この情報は必要に応じて保健所等の公的機関へ提供されることを承諾する）
- ・**1階ロビー**（キッズスペース、マッサージ機、血圧測定器、冷水器の使用を含む）**の使用を禁止する**
- ・**常設のスリッパの使用を禁止する**
- ・使用終了後は**施設管理者の指示に従い清掃すること**
- ・見学者を含む利用者同士の距離（できるだけ2 m以上）を確保すること
- ・使用中は、大きな声で会話、応援をしないこと
- ・対面での食事はしないこと
- ・ごみは各自持ち帰ること
- ・使用終了後2週間以内に、使用者が新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、施設管理者に対して、速やかに報告すること
- ・感染防止のために施設管理者が決めたその措置の遵守及び施設管理者の指示に従い使用すること
- ・感染対策の効果を見極めながら、施設使用を段階的に緩和していく

稽古メニュー

◇6/13 (土) 17:00より武道館
17:10~17:40 今後の稽古内容説明
17:45~18:15 アップ、その他基礎運動
18:20~18:40 グループ分け稽古

※面、胴は不要です

◇6/14 (日) 17:00より武道館
17:10~17:40 アップ、その他基礎運動
17:45~18:15 グループ分け稽古 (1)
18:20~18:40 グループ分け稽古 (2)

※面、胴は不要です

◇6/20 (土) 19:00より武道館 (予定)

◇6/21 (日) 17:00より武道館 (予定)
17:10~激励会・任命式 (予定)

◇6/27 (土) 17:00より武道館 (予定)

◇6/28 (日) 19:00より武道館 (予定)

◇7/4 (土) 17:00より武道館 (予定)

◇7/5 (日) 19:00より武道館 (予定)

別途連絡いたします

◇面マスク

■面マスクについて

全剣連では、面マスクを必須としている。
一刀会でもこれに従い稽古をおこなう。
詳細については、改めてメール、動画等で説明をおこなう

◇シールド

面の内側から物見を中心にして、さらに口を中心にしてシールドをはめ込む
今回は、一体型のものもテストした

■シールドについて

全剣連では、面マスクとシールドを併用することを強く推奨している。
一刀会でも、原則これに従い稽古をおこなう予定であるが
詳細については、改めてメール、動画等で説明をおこなう