

令和2年6月16日
(令和2年6月23日更新)
(令和2年6月25日更新)

加盟団体長 様

愛媛県剣道連盟
会長 俊野 徹人

愛媛県剣道連盟「対人稽古自粛解除における稽古」の取り組みガイドライン

全日本剣道連盟のガイドラインを参考に、愛媛県剣道連盟のガイドラインを作成いたしました。
ご活用いただきますよう、よろしくお願いいたします。

愛媛県剣道連盟「対人稽古自粛解除における稽古」の取り組みガイドライン

令和2年6月25日作成

	項目	留意事項	具体事項
1	稽古再開の基本方針	・自らがコロナに感染しない努力 ・自らがコロナを他人に感染させない努力	・検温・手指足裏の消毒・マスクの励行 ・密閉・密集・密接の3密を避ける
2	コロナの正しい知識	・せきやくしゃみに乗って人から人に感染	・口からだけでなく目も感染経路
3	全剣連の考え方	・剣道が第二波の引き金にならない注意	・飛沫を抑える工夫を示し今後も改善する

【第1ステップ】 令和2年4月6日対面稽古中止要請(全剣連通達)

4	★ 対人稽古の自粛	・準備体操をしっかりと行う ・相手と向き合わず一方通行稽古 ・当面正座はせず立礼を行う	・ストレッチ、筋力強化など ・道具をつけない基本動作 ・フローアに手をつけない考え方
---	-----------	---------------------------------------------------	--------------------------------------------------

【第2ステップ】 令和2年6月10日稽古自粛解除

5	★ 対人稽古再開	・稽古計画を策定し公表する ・ 面マスク+シールドの併用必須 (6月25日現在・愛媛県剣道連盟)	・段階的に運動量を増やす ※面マスクは通気性の良い自分に合ったもの ※シールドは相手からの飛沫防止に効力を発揮する
	稽古に行く	・自宅で検温・行き帰りはマスク着用 ・着替えはできるだけ自宅で行う ・水筒、筆記用具、面マスク、コップ、収納袋、持参	・体調の悪いときは稽古を休む勇気 ・更衣室使用の場合は3密を避ける ・汚れたものを持ち帰る袋用意する
	道場に入る	・氏名・体温・咳や咽頭痛の確認表に記載 ・手洗い、うがい、手指足裏のアルコール消毒 ・フローアも除菌剤を使いモップを使用	・自分で筆記用具持参し自分で記載 ・うがい・手洗い場を設ける ・一方方向に向かいモップを使用
	稽古では	・今は正座・座礼なしで立礼を行う ・稽古時間は当面1時間程度とする ・面マスク等の使用による熱中症に注意 ・稽古では当分の間、極力声を出さない ・稽古中接近状態になれば自主的に分かれる ・両者の距離は2メートル以上を維持する ・剣道具の貸し借りは禁止する ・高齢者、基礎疾患を持っている者の自粛 ・稽古場の換気に努める ・団体間の交流は慎重に行う	・フローアその他必要箇所の除菌 ・最低20分に1回は5分休憩を入れる ・頻繁に休憩し、水分補給に努める ・飛沫の意識を高める ・両者が接近した場合のルール作り ・打突時は接近するがすぐに解除する ・自分の剣道具の除菌に努める ・コロナに、り患した場合が危険 ・窓を開ける・扇風機を使うなど ・無差別の交流は控える
	稽古が終わったら	・立礼であいさつ ・面マスク・タオル等を袋に入れ持ち帰る ・手洗い、うがい、手指足裏のアルコール消毒 ・更衣場所の3密を避ける	・フローアにもウイルスがいる考え ・袋も常に除菌する ・手洗い、うがい、アルコール消毒の併用 ・一度に更衣場所を使用しない工夫
	家に帰ったら	・すぐにお風呂(シャワー)に入る ・面マスク、シールドを除菌または洗濯 ・剣道具や竹刀の除菌に努める ・剣道着、袴もこまめに洗濯する	・身体に付着したウイルスを洗い流す ・全剣連は面マスクの改良を検討中 ・除菌剤を使いきれいなタオルで拭く

【第3ステップ】 大会・審査会・講習会を示す

6	★ 行事再開に向けて	参加者確認事項	主催者確認事項
	参加見合わせ	・体調不良(発熱・咳・咽頭痛)など ・同居家族、身近な知人に感染疑い ・過去14日以内に外国から入国	・案内文章に明記して事前に連絡 ・手洗い場所設置説明 ・ペーパータオル、アルコール準備
	各自の留意事項	・手洗い・アルコール消毒実施 ・ソーシャルディスタンス(2m)確保 ・応援者の声援禁止 ・受付時の記載事項 ・イベント終了2週間以内発症注意 ・ 今後大会、講習、審査会等でさらに詳細を示す	・受付スタッフはマスク・手袋用意 ・受付時ラインなどを引き距離明示 ・ゴミ回収者はマスク、手袋着用 ・氏名、年齢、住所、連絡先 ・速やかに主催者に連絡する ・参加2週間前のチェック事項 ・3密を避け十分な換気に努める