

withコロナを意識しよう!

けん どう けい こ さい かい
剣道稽古再開に向けて



一心院道場ガイドライン

しん がた かん せん ぼう し ともな
新型コロナ感染防止に伴う
れん しゅう さん か みな きょう りょく ねが
練習参加の皆さまへご協力とお願い

練習は本冊子の内容を承諾して頂ける方を対象におこなってまいります。このガイドラインは全日本剣道連盟等から現段階で得られている知見や情報に基づいて作成しました。今後の各地域での感染状況を踏まえて、逐次見直す場合もありますこと予めご了承下さい。

はじめに

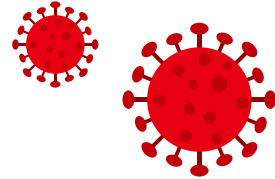
熱もないし、せきもないし、大丈夫!



ちょっと待って! ほんとうに大丈夫?



新型コロナウイルス



症状がなくても他人に感染させてしまう・・・

「無症状だけど、もしかしたら自分は感染しているかもしれない」

大切な家族や友だちがウイルスに感染するのを防ぎたい



※気づかないうちに、あなたの大切な人にウイルスをうつしてしまわないためのガイドラインでもあります。

自粛後に剣道を再開するにあたって

ステップ0

※練習は小学・中学入れ替え制

月	火	水	木	金
午後 6:00～ 小学生以下				午後 6:00～ 小学生
午後 6:40～ 中学生以上 (幼稚園生 & 初心者あり)	休	休	休	午後 6:40～ 中学生以上 (初心者と幼稚園生) 以下は休み

- ステップ0の間は防具を着けません ●晴天時→駐車場、雨天時→道場
- 子供達は動きやすい服装 & 運動靴で参加 ●竹刀 & マスク持参(布マスク可)

コロナウィルスを正しく理解しよう

正しい知識を得て、うわさに惑わされないこと






くわしくは動画で!

<https://youtu.be/ofaav211GE4>

しっかりと感染予防を行って 剣道の稽古を再開します





基本対策

- ① 稽古に行くときは、**マスク**をしましょう。
- ② 道場どうじょうに入る前に、**手指を消毒**しゅし しょうどくしましょう。
- ③ 防具ぼうぐ（面めん）には、**飛沫ガード**ひまつや**面マスク**めんを使用しましょう（5ページ目参照）。
- ④ 稽古が終わったら、**飛沫ガード**ひまつや**防具**をきれいにしましょう。
- ⑤ 家に帰るときは、**マスク**をしましょう。
- ⑥ 家へ帰る前いえと家へ帰ってからは、**手洗**てあらいや**手指の消毒**しゅし しょうどく、**うがい**をしましょう。



稽古時の基本の約束

- ① **防護対策**ぼうご たいさくをしっかりとやりましょう（5ページ目参照）。
- ② **発声禁止**はっせい きんし。
- ③ 当面とうめんは座礼せず、**立礼**りつ れいで。
- ④ 他団体だんたいへの練習参加は原則禁止。げんそく きんし



① 稽古に行くとき

◇ 家で **検温** をお願いします。



※37度以上の熱もしくは体調不良を訴える時は
休ませて下さい。

◇ **マスク** をしましょう。



- もちもの
- 竹刀
 - 水筒 (ペットボトル可)
 - 運動靴
 - マスク (予備用)
 - タオル (兄弟でも共用は不可とします)

〈 稽古を休まなければならないとき 〉

○ 発熱や咳 (体調不良) のとき

※家での検温もしくは道場での検温で37度を超えていたら、その日の練習には参加出来ません。

○ 家族や身近な人に感染が疑われるとき



② 道場に入る前

◇ **非接触型体温計** で **検温** します。



◇ **問診と体調チェック** を受けます。

◇ 備え付けのアルコール消毒液で
手指を消毒 して下さい。





③ 道場内では

- ◇ **水分**（飲み物）はお子さんの判断で稽古中
であっても **自由に補給可能** とします。



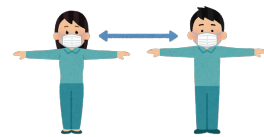
- ◇ **飛沫感染防止**の為、
正座等床に座っての礼は、**立礼**に変更します。



- ◇ 発声は原則「**無静音**」でおこないます。



- ◇ 立礼の前に**約2メートル間隔**の
立ち位置を決めます。



- ◇ 立礼 → 準備運動 → 稽古 → 稽古終了後立礼



④ 稽古が終わったら

- ◇ ステップ0では正座・座礼なし、
立礼であいさつしよう。



- ◇ **手洗い・うがい**をしましょう。



⑤ 家に帰るとき

◇ マスク をしましょう。



◇ 寄り道せず に帰らしましょう。



⑥ 家に帰ったら

◇ 手洗い・うがい をしましょう。



◇ なるべく すぐにお風呂 に入らしましょう。



◇ 水筒や使った道具は、すぐに洗う か、
消毒液 で拭きましょう。



防護対策（飛沫ガード・面マスクの一例）

飛沫ガードの例



一体型



目と口の個別型



面の内側から物見を中心にして飛沫ガードをはめ込む

面マスクの例

手拭いを利用したマスクだけではなく、個人に合うマスクを面マスクとして使って頂いても可。全日本剣道連盟の指針により飛沫ガードだけの使用は不可。



※鼻を出して着用しても可



出典（全日本剣道連盟「対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」）

— 保護者の皆さまにお願いしたいこと —

- ① 子供たちの検温と体調チェック表の記入をお願いします。
各練習時間の開始5分前から行います。

※検温を担当された保護者様は、測定終了後にアルコール消毒(手洗い)をお願いします。

- ② 使用する用具、消毒用アルコール、ポイントマーカー、荷物置き用の台(ベンチ)の設置 → 午後6時からのグループの保護者様

- ③ 練習の補助について

午後6:00～6:35 月曜日 / 小学3年生以下の保護者様
金曜日 / 小学4～6年生の保護者様

午後6:40～7:10 月曜日 / 中学生女子・中学生1年生男子の保護者
金曜日 / 中学2年生男子・中学3年生男子の保護者様

※ステップ1(月・火・木・金)、ステップ2(月・火・水・木・金)へ移行した場合、火・水・木はご都合のつく保護者さまに検温と体調チェック表への記入のお手伝いをお願いします。

- ④ 練習終了後に子供たちの手洗い・うがいの喚起

※使用する場所を下記の通り指定します。

- A・外のトイレ / 小学3年生以下、中学1年生男子、その保護者様
B・外の台所 / 小学4年生、小学5年生、中学生女子、その保護者様
C・道場の台所 / 小学6年生、中学2・3年生の男子、その保護者様

⑤ 子供たちが自主的におこなう「うがい」は、想像以上に飛び散る場合があります。気になる方は家へ戻られてから「うがい」をして下さい。

- ⑤ 使用した用具、ポイントマーカー、ベンチ、消毒用アルコールの片付け → 午後6時40分からのグループの保護者様と中学生の生徒

- ⑥ 注 A・お手伝い頂ける保護者様はマスクの着用をお願いします。
注 B・誰もいない日は館長と友紀先生でおこないます。
注 C・練習終了後は、手洗い(うがい等)をして、速やかに解散をお願いします。
注 D・道場内での練習の時は中学生が掃除をおこない、先生が消毒作業をします。

コロナが収束してきたら

ステップ1

週2回から週4回の練習(月・火・木・金)に移行します。但し時間帯が一部変更

月	火	水	木	金
午後 6:00～ 午後 6:40 (小学生6年生以下、 幼稚園生&初心者含む)	午後 6:30～ 午後 7:30 (小学生のみ稽古 ・幼稚園生と 初心者は休み)	休	午後 6:30～ 午後 7:30 (中学生と小学6年生 の希望者のみ稽古 ・幼稚園生と 初心者は休み)	午後 6:00～ 午後 6:40 (小学生6年生以下、 幼稚園生&初心者含む)
午後 6:45～ 午後 7:30 (中学生、中学生に 兄弟がいる小学生)				午後 6:45～ 午後 7:30 (中学生、中学生に 兄弟がいる小学生)

- ① 防具を着けて練習(面マスクや飛沫ガードを忘れた場合は練習に参加できません)
- ② 検温・体調チェックは継続。火曜・木曜はご都合のつく保護者さままでお願いします。
- ③ 最初の1カ月程度は長時間の練習はしません。大会・出稽古・遠征については自粛します。
- ④ 父兄様で防具を着けられる方は月曜か金曜のどちらかに来館をお願いします。

さらに

コロナが収束してきたら

ステップ2

週4回から週5回(月・火・水・木・金)に移行します。但し時間帯が一部変更

月	火	水	木	金
午後 6:00～ 午後 6:40 (小学生6年生以下、 幼稚園生&初心者含む)	午後 6:30～ 午後 7:30 (小学生のみ稽古 ・幼稚園生と 初心者は休み)	午後 6:30～ 午後 7:30 (小中学生の希望者のみ ・幼稚園生と 初心者は休み)	午後 6:30～ 午後 7:30 (中学生と小学6年生 の希望者のみ稽古 ・幼稚園生と 初心者は休み)	午後 6:00～ 午後 6:40 (小学生6年生以下、 幼稚園生&初心者含む)
午後 6:45～ 午後 7:30 (中学生、中学生に 兄弟がいる小学生)		※水曜日の参加者が多い場合は人数を制限することもありますので予めご了承下さい。		午後 6:45～ 午後 7:30 (中学生、中学生に 兄弟がいる小学生)

- ① 検温・体調チェックは継続。火曜・水曜・木曜はご都合のつく保護者さままでお願いします。
- ② 日本国もしくはWHOの「終息」宣言が発出されるまでは原則面マスク(飛沫ガード)を使用して稽古をおこないます。「終息」後は通常の稽古内容に戻る予定です。

いっしん いん どう じょう けん どう きょう じつ
一心院道場 剣道教室

住所：茨城町上石崎1877-1 一心院敷地内道場
TEL：029-293-7200
Email：asho516.h@docomo.ne.jp

お子さんに関する保護者さまからのご相談や、子供たち本人からの話がある場合はいつでもお聞きしますので、何かございましたら館長もしくは友紀先生までお申し出下さい。