



withコロナを意識しようⅡ

じゅう じつ けん どう けい こ
充実した剣道稽古に向けて



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
新型コロナウイルス感染防止に伴う
れん しゅう さん か みな きょう りよく 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。
こちらは令和2年8月に改訂の第2版となります。

コロナが収束しゅうそくしてきたら

ステップ1

週4回の練習(月・火・木・金)に移行します。

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(面マスクを忘れた場合は練習に参加できません)。
- ② 火曜と木曜の検温・体調チェックについては都合のつく保護者様をお願いします。
- 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 保護者様で防具を着けられる方は火曜か木曜のどちらかに来館をお願いします。
- ⑤ 練習の前半は無静音、後半は声を出しておこないます。
- ⑥ 練習後の「うがい」「手洗い」は励行。
- ⑦ 休憩の際は水分補給し無理しない。
- ⑧ 基礎疾患のあるお子さんと60歳以上の方は面マスクと飛沫ガードを着用。

〈面マスクの一例〉

COOL マスク[※]



ウレタンマスク[※]



※鼻を出して着用可

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。

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 火曜と水曜と木曜の検温・体調チェックについては都合のつく保護者様でお願いします。
- ② 練習は声を出しておこないます。 ③ 練習後の「うがい」「手洗い」の励行。
- ④ 休憩の際は水分補給し無理しない。
- ⑤ 保護者様で防具を着けられる方は火曜か木曜のどちらかに来館をお願いします。
- ⑥ 基礎疾患のあるお子さんと60歳以上の方は面マスクと飛沫ガードを着用。
- ⑦ 中学生で昇段審査を受審する場合は、必ず部活の先生(顧問)や親御さんと相談してから申込みをして下さい。
- ⑧ 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。

〈参考 1〉
面マスクに関するQ&A
(全日本剣道連盟サイトより)



〈参考 2〉
アルコール消毒液の
正しい使い方



急な病気で心配なときは下記へご相談ください。

茨城 おとな救急電話相談

プッシュ回線の固定電話、
携帯電話から短縮ダイヤル # 7 1 1 9

または **03-6667-3377**

受付時間：24時間365日

茨城 子ども救急電話相談

プッシュ回線の固定電話、
携帯電話から短縮ダイヤル # 8 0 0 0

または **03-6667-3377**

受付時間：24時間365日

相談は無料です。ただし通話料は利用者負担となります。

新型コロナウイルスのご相談は下記までお問い合わせください。

■ 茨城県中央保健所：029-241-0100 (平日 9:00～17:00)




■ 県庁(専用)：029-301-3200 (8:30～22:00)

※土日・祝祭日を含む

しっかりと感染予防を行って 剣道の稽古を行います





基本対策

- ① 稽古に行くときは、**マスク**をしましょう。
- ② 道場に入る前に、**手指を消毒**しましょう。
- ③ 防具（面の中）には、**飛沫ガード**や**面マスク**を使用しましょう。
- ④ 稽古が終わったら、**飛沫ガード**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 家に帰る前と家に帰ってからは、**手洗いや手指の消毒、うがい**をしましょう。



基本の約束

- ① **防護対策**をしっかりとやりましょう。
- ② ステップ0・1は座礼せず、**立礼**で。
- ③ ステップ2は**座礼**で。
- ④ 地域の感染状況を考慮して原則ステップ2から他団体との交流稽古や大会（錬成会）への参加、昇段審査の受審等を検討します。



① 稽古に行くとき

ステップ共通

◇ 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

ステップ 1・2

- 剣道具一式
- 面マスク
- 飛沫ガード
- 水筒 (ペットボトル可)
- タオル (兄弟でも共用は不可とします)

もちもの

ステップ 0

- 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
※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

ステップ共通

◇ ^{ひ せつ しょく が た たい おん けい} **非接触型体温計** で **検温** します。



◇ ^{もん しん} **問診と体調チェック** を受けます。

◇ ^{そな っ} 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

ステップ共通

◇ ^{すい ぶん の もの} **水分（飲み物）** はお子さんの ^{はん だん} **判断** で稽古中
であっても **自由に補給可能** とします。



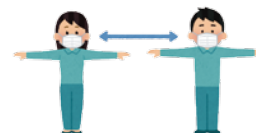
◇ ステップ0・1は座礼せず、**立礼**で。



◇ ステップ2は**座礼**で。



◇ 立礼の前に **1メートル以上間隔** の
立ち位置を決めます。





④ 稽古が終わったら

ステップ 共通

- ◇ **手洗い・うがい** をしましょう。



⑤ 家に帰るとき

ステップ 共通

- ◇ **マスク** をしましょう。



- ◇ **寄り道せず** に帰りましょう。



⑥ 家に帰ったら

ステップ 共通

- ◇ **手洗い・うがい** をしましょう。



- ◇ なるべく **すぐにお風呂** に入りましょう。



- ◇ 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。



新型コロナウイルスが 再流行してしまったとき

ステップ0

月	火	水	木	金
午後 6:00～ 小学生以下 午後 6:40～ 中学生以上 (幼稚園生 & 初心者あり)	休	休	休	午後 6:00～ 小学生 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)
- 流行のレベルにより、長期休館となる場合もございます ●発声禁止

おわりに

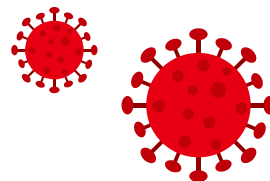
熱もないし、せきもないし、大丈夫!



ちょっとまって! 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ましょう

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

お子さんに関しての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。