

対人稽古再開に向けてのガイドライン・剣道再開の運用計画について
つくば市桜剣友会（桜体育館柔剣道場）稽古日：毎週火曜 8 時～9 時

2020/06/09 幹事会作成

2020/06/14 改訂

新型コロナウイルス感染、熱中症に対する予防について十分に留意して、
剣道から感染者を出さない、命を守る、剣道離れを防ぐ新しい剣道スタイルを工夫しつつ
剣道再開の道（リバイバルプラン）を立てて、慎重にともに前に進みましょう。

*剣道用マスク（面マスク）やシールド（アイガード・マウスガード）は飛沫飛散防止
（自分から出す飛沫の防止：いわゆる咳エチケット）に一定の効果を有しますが、ほかの
人からの飛沫や微粒子に対する防御効果は検証されていません。全員がマスクをすることが
必要です。

*一方で、面マスクの装着し運動することで、息苦しさを感じ、脱水や熱中症の危険性が
増えます。熱中症には十分に注意して、小まめに面をはずし水分補給に心がけましょう。

*面マスクはご自身で工夫して使用することをお勧めします。

*新型コロナウイルスに関する状況に応じたリスク管理を行い、ガイドラインや稽古計画
を見直しましょう。新型コロナウイルス感染リスク度チェック表を用いてリスクを減らす
工夫をしましょう。

道場でのガイドラインの作成

対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドラインの作成

稽古再開に伴う稽古計画書の策定

道場・体育館の入り口に「再開しました」というお知らせを掲示したのちに、剣道の
稽古を開始すること。

参加者の条件、

- マスクは必ず着用すること。（往路と復路も着用）
- 37 度以上の熱発者は参加しないこと。
- 体調がすぐれない場合は参加しないこと。
- 解熱してから 14 日以内の者は参加しないこと。
- 家族に発熱・かぜ症状などがある場合には参加しないこと。
- 外国から帰国して 14 日間以内の者は参加しないこと。
- 基礎疾患（糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患、透析をうけている方、
免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方）、小児に多い喘息など、予め主治医に相
談し了解を得ること。
- ほかの道場からの出稽古は禁止。

参加者・見学者の入場の際して

- 稽古着は自宅で着替えてから参加のこと。

- 洗面所で、うがい（飛散しないように静かに行うこと）・手洗いをを行うこと。
- 道場入り口に設置したアルコール消毒液で手指を消毒すること。
- 各人の筆記用具を準備し、台帳に氏名・住所・電話番号を記入すること。
（ただし、会員で住所・電話番号が把握できる場合は氏名のみでよい）
- 稽古時に用いる面マスクは別に準備すること。

退場の際して

- 手指のアルコール消毒を行い退室すること。
- 着替えは道場内ではしないこと。

道場の利用に関して（会話、換気、人数制限、時間制限など）

- 常に窓を開ける、扇風機を設置するなど十分に換気すること。
- 20名以内とし、人数が多い場合には2部制とする。
- 参加者・見学者は会話を控え、2m以上の間隔をあけること。

稽古について

- 全体で1時間以内の稽古とし、6月16日から開始
自分のペースで再開すること。
無理しない。自分で様子を見て辛かったらやめること。
- 60歳以上の高齢者の対人稽古は7月以降とすること。
- 60歳以上の高齢者は剣道マスクやシールドをつけてその感覚に慣れていくこと。
- 2mの間隔をあけて、素振り、準備運動を行うこと。
- 準備運動・整理運動、素振りは号令者が小さな声で、ほかは声を出さないこと。
- 床に手をつく座礼はしないで、立礼とすること。

面を付けた稽古について

- 面マスクは行き返り用のマスクとは区別して必ず着用すること。
- シールド（アイガード・マウスガード）も必ず着用すること。
- 声は極力出さないこと。
- 特に鏝競り合いは避けること。やむを得ず鏝競り合いになった場合はすぐに分かれるか引き技をだし（その際の掛け声はよい）、発声は行わないようにしましょう。
- 会員に児童・生徒がいる場合には、保護者あるいは指導者は看視し、各自の体調の変化に注意して、体調不良者の早期発見に努めること。
- 面マスクを装着しての稽古では、熱中症に十分に注意し、無理せずすぐに面や剣道マスクをはずすこと。
- 面マスクを装着しての稽古では、口の周囲は湿り気があり喉の渇きに気づきにくくなります。小まめな水分補給をすること。
- 面マスクを装着しての稽古では、息苦しさから過呼吸、過呼吸から喘息の悪化、不整脈やパニックをきたす事があるので、無理せずすぐに面や面マスクを外すこと。
- 脱水・熱中症に留意し、息苦しさを感ずる場合には無理せずすぐに面をとること。

稽古終了後

- 床の清掃・消毒を行うこと。

モップ掛け（水拭き）あるいはウェットタイプのクイックルワイパーなども活用し、埃がたたないように拭き取る。稽古の前後に行う。

- ドアノブ、窓のロックなどもアルコール消毒を行うこと。

稽古後、自宅行うこと。

- 稽古中に使用したマスク、シールドを含めた剣道具については防具袋に入れて自宅に持ち帰り必ず消毒すること。
- 帰宅時には、すぐに手洗いと足洗いをすること。
- 稽古着も必ず除菌あるいは水洗いなどをすること。
- 可能なかぎり、稽古後にはシャワーをすること。
- 帰宅してから剣道具と竹刀の汚れを拭き取る。
キッチンハイターを薄める（色落ち注意）
消毒用エタノールをスプレー→水拭き→から拭き
濃厚なウイルスが付着した場合、プラスチック表面には4日、面などの表面には2～4日ウイルスは活着している。
- マスクも含め、道場で使ったものは全部まとめて防具袋に入れて持ち帰り、まとめて消毒すること。

個人として準備するもの

- 筆記用具（台帳に記入するため）
- 剣道マスク・シールド（アイガード・マウスガード）
- 水分補給用スポーツドリンク・塩分補給など

道場として準備するもの

- 台帳・アルコール消毒液・非接触型体温計
台帳は先に名簿を作っておき、○を付けてもらう形にする。
事務所に提出する以外に、桜剣友会保管用にもコピーを取る。
- 床や窓・ドアノブの除菌のための除菌剤
- クイックルワイパーのウェットタイプ
- 送風機
- 危険度チェックリストも掲示する。
- 稽古計画書は金田先生が作成する。

稽古の参加者の新型コロナウイルス感染が判明した場合

- 速やかに所属団体責任者に報告すること。

以上。