

つくば市桜剣友会 稽古計画

期間目安	月/日	進度	時間						片付け	
			準備	0～15分	5分	15分	5分	10分		10分
再開から 約10日間	6/16 (火)	ステップ1		1.準備体操 2.基礎トレーニング 注) 号令は1人	休憩	1.素振り 基本 前進後退 左右 早素振 2.足さばき	休憩	1.打込み 2.台を使つての基本 打突	1.整理体操 2.整列 3.座学 (論語素読)	清掃
	6/23 (火) 6/30 (火)			1.準備体操 2.基礎トレーニング 注) 号令は1人		1.素振り 基本 前進後退 左右 早素振 2.足さばき		(面着用が早いと 思う者は前回と同じ) 1.打込み 2.面着用者への基本 打突		

期間目安	月/日	進度	時間						片付け	
			準備	0～10分	5分	10分	5分	20分		10分
再開から 約20日間	7/7 (火) 7/14 (火) 7/21 (火)	ステップ2		1.準備体操 注) 号令は1人	休憩	1.素振り 基本 前進後退 左右 早素振 2.足さばき	全 員 面 着 用	1.打込み切返し 2.元立ちへの基本打突	1.整列 2.座学 (論語素読)	清掃

期間目安	月/日	進度	時間					片付け
			準備	0～10分	5分	35分	10分	
以降	7/28 (火) ～ 当面	ステップ3		1.準備体操 2.素振り 前進後退 左右 早素振 注) 号令は1人	全 員 面 着 用	1.打込み切返し 2.元立ちへの基本打突 3.地稽古	1.整列 2.座学 (論語素読)	清掃

期間目安	月/日	進度	時間					片付け	
			準備	0～10分	5分	35分	10分		10分
以降	通常	ステップ4		1.準備体操 2.素振り 前進後退 左右 早素振 注) 号令は1人	全 員 面 着 用	1.打込み切返し 2.元立ちへの基本打突 3.地稽古	回り稽古 (1.5分×5人)	1.整列 2.座学 (論語素読)	清掃

★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。(小児も37度以上は不可)
- 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。
- 持ち物【筆記用具、飲み物、面マスク・シールド】

★参加者・見学者の入場に際して

- 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。
- 稽古時に用いるマスクは別に準備すること。

★退場に際して

- 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。

★面を着けた稽古について

- ・剣道用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。
- ・特に鏝ぜり合いでは発声は禁止、すぐにわかること。・引き技は行わないこと。
- ・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。

再開後の状況により計画を見直すことがある。無理せず、新様式に慣れていくようにします。