

对人稽古自肃の解除に伴う新型コロナウイルス
感染症対策講習会

令和2年7月19日（日）（県武道館）

一般財団法人 茨城県剣道連盟

新型コロナウイルス感染症対策講習会日程

時 間	講 習 内 容	備 考
9 : 3 0	会長あいさつ	
9 : 3 5	講師紹介 医学委員紹介	専務理事
9 : 4 0	日程説明	同上
9 : 4 5	対人稽古再開に向けたガイドラインの概要について	水田講師
1 0 : 0 0	ガイドラインを踏まえた昇段審査、大会について	香田講師
1 0 : 2 0	ガイドラインを踏まえた稽古方法と熱中症対策について	林講師
1 1 : 2 0	質疑応答	各先生
1 1 : 3 0	閉会	

○午後の部は、午後1時から上記に準じて開始します。

対人稽古自粛の解除に伴う新型コロナウイルス感染症対策講習会資料

【稽古再開について】

- 全剣連「対人稽古自粛のお願い」解除
- 茨城県剣道連盟による再開に向けた検討
 - ・感染症の正しい知識
 - ・危険度の測り方
 - ・剣道における感染予防の方法や装備の工夫

【ひとり稽古の意義】

- 長い間対人稽古ができないことについて
- 豊村範士の言葉について

【世間の趨勢】

- 全剣連の方針
- 社会体育指導員養成講習会の方向性

【稽古に出来ない人への配慮】

- 稽古再開に対する気持ちの多様性
- 感染リスクと防止法を正しく理解する重要性
- 現段階で道場に出来ない人への配慮

- 対人稽古だけが「剣道」ではない
- 一人稽古について深く考える機会
- 稽古再開に対する気持ちの多様性を理解する
- 現段階で対人稽古ができない人への配慮を忘れない

感染拡大予防ガイドラインのマスクについて
(新たな調査結果を受けて)

一般財団法人全日本剣道連盟

(項目)

1. 対人稽古にあたってマスク着用を求める趣旨
2. マスク着用方法及び種類について

1. 対人稽古にあたってマスク着用を求める趣旨

一般財団法人全日本剣道連盟（以下「全剣連」）は、対人稽古再開に際し、令和2年6月4日付「対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」（以下「全剣連ガイドライン」）を制定しました。

その中で全剣連は、今後対人稽古を行う際は、必ずマスクを着用するようお願いしております。

この理由を、以下の通り再度説明申し上げます。

新型コロナウイルス感染症は、飛沫感染と接触感染が主な感染経路であることから、特に飛沫感染の防止が重要です。政府が、新しい生活様式として、対人距離を取ること、対面での食事を避けること、大声での発声を控える等の注意喚起をしているのは、飛沫感染を防ぐためのものです。

さて、剣道は発声が必要です。発声によって飛沫が飛散し、感染リスクが高まります。実際、剣道の稽古を通じ感染クラスターが起きました。対人稽古の再開にあたっては、この発声による飛沫の飛散を防ぐことが重要な課題でした。

飛沫飛散を防止するものとしては、マスクが考えられます。また、多くの武道具店がシールド（マウスガード等）を開発されました。全剣連としては、これらが確実に飛沫飛散防止効果を有するかどうか、この業界では大変信頼がおける新日本空調（株）において調査を行いました。

その結果、マスクは、面だけの場合に比べ飛沫飛散を約 90%抑制することが判明しました。シールドは、単独での使用は 70%の抑制にとどまりました。このため、全剣連は、マスクの使用を必須とし、シールド単独での使用は推奨しません。ただし、マスクとシールドを併用すると飛沫飛散を 95%近く抑制できること、シールドは相手からの飛沫飛散防止に効果があることから、併用を推奨します。特に高齢者は、「うつしやすく、感染しやすい」と言われているので、マスクとともにシールドをぜひ着用して頂きたいと考えます。また、小さな飛沫は大気中に滞留しますので、道場の送風・換気にはご注意ください。

全剣連は、今回の措置を、剣道の稽古による集団感染発生を防ぐための飛沫飛散防止を主たる目的としましたが、一方でマスクの着用による呼吸障害や熱中症に注意をしなければならないことは当然です。このため、全剣連ガイドラインにおいて、熱中症対策として、稽古時間の短縮、こまめな水分補給、体育館・道場の温度管理等をお願いしています。

2. マスクについて

全剣連は、全剣連ガイドラインにおいて、必ずマスク（以下、面の中で着用するマスクを「面マスク」と総称する）を着用すること、また、面マスクは、呼吸障害を起こさないようにするため、通気性のあるものや、吐息が下部と側方に逃げるものが望ましいとして、一例として手拭いを使用したものをあげました。

しかしながら、面マスクの着用による息苦しさ等から、何人かの方から質問、意見が寄せられました。これらの質問等に対し、令和 2 年 6 月 8 日付「ガイドラインに関する補足説明」を行うと同時に、マスクの着用方法や種類について追加の調査を実施しました。その概要は以下の通りです。

【マスクの着用方法】

- 上記補足説明で指摘しましたが、面マスク着用の際に、マスクと口の間に少し空間を設けると息苦しさが緩和されます（横から見ると立体的になる）。

- 今回の追加調査の結果、面マスク着用の際、鼻を出しても入れても飛沫飛散抑制効果にあまり差がありませんでした。したがって、息苦しさを緩和するため、面マスク着用の際、鼻を出して使用することが可能です。
- 面マスクの布を小さくして口の前にぶらさげるようなものであっても直接に口に触れていれば飛沫飛散防止効果がありました。

【面マスクの種類】

今回新たに、手拭い利用のマスク以外に、種々のマスク（紙マスク、ウレタンマスク、ポリエステルマスク、水着素材で作ったマスク、ランニングマスク；ジョギングで用いられるもの）を調査しましたが、どれも手拭いを利用したマスクより良い飛沫飛散防止効果が得られる傾向がありました。

- したがって、みなさんは、手拭いを利用したマスクのみならず、個人に合うマスクを面マスクとして使っていただいてもよいと思います。
- なお、ここではマスクとは口の上に接するもののことを指します。面の内側に装着するものは面マスクとはよびません。面の内側に装着するものは、口の上に着用するものに比べて飛沫飛散防止性能が下がる傾向がありましたので、ご注意ください。

以上のとおり、みなさんにあっては、自分に合った面マスクを選択し、そして、面マスクと口の間少し空間を設けたり、鼻を出したり、あるいは口の前にぶら下げないようにしたり（ただし、口に直接触れていることが必要）して息苦しさを少しでも緩和することをお勧めします。加えて、熱中症対策も忘れないでください。

ところで、某メーカー開発中の新素材マスクは、飛沫飛散抑制度が非常に高いとともに、息苦しさを示す数値である圧力損失値が低い（息苦しさが少ない）ようです。また、いくつかの武道具会社が新しい商品の発売を予定しているようです。全剣連としては、こうした新しい製品の

開発に期待するとともに、必要に応じ調査を実施し、より安全な剣道の稽古の実現を目指してまいります。

	会場	選手	審判員	係員
開会前	検温の実施			
	会場では全員がマスク着用			
	入場時の混雑を防ぐ	試合が間近でない選手の控え場所（観客席など）を準備し、密集しないように配慮する	審判会議等は、密にならないよう会場の工夫をし、短時間で終了する	係員打ち合わせは、密にならないように工夫し、あらかじめ印刷物を配るなどして短時間で終了する
	無観客試合及び応援者の人数・座席制限	更衣室について、三密を防ぐ（宿泊所や車内での更衣を推奨する）	各試合場に消毒液を置く	
	フロアへの入場制限	審判員席、試合場係席、選手席、役員席の間隔をとる		
竹刀検査		検査を受ける者はマスク着用		検査員はマスクと使い捨て手袋を着用
		検査→退場のルートを一方通行にするなど工夫する		検査→退場のルートを一方通行にするなど工夫する
		待機時に間隔をとる。（床にテープを貼り位置決め）		待機時に間隔をとる。（床にテープを貼り位置決め）
		アクリル板などで検査員と検査を受ける者を仕切る		アクリル板などで検査員と検査を受ける者を仕切る
		消毒液を置く（検査員適宜消毒）		消毒液を置く（検査員適宜消毒）
開会式		マスク着用、間隔をあけて整列、短時間で行う若しくは中止		
試合中		試合時間の短縮、一本勝負や判定制度の採用？		
		整列の仕方を工夫	自身の審判旗を使用し、マスクを着用する	係員はマスクとシールドを着用
		面マスクとシールドを使用（シールドは口だけ？口と目両方？）	審判主任は選手の面マスクとシールドを確認する	
		鏝り合いは避けるように努め、やむを得ず鏝り合いになった場合はすぐに分かれるか引き技を出す。鏝り合いになった場合、掛け声は出さない。（引き技時の発声は認める）	鏝り合いをすぐに解消しない場合は直ちに「分かれ」を宣告する	
		試合後は速やかに試合場から退場する（フロアで話などしない）	審判員の入退場及び整列は間隔をあけ、開始線の外側を通過、定位置に着く	
閉会式		マスク着用、間隔をあけて整列、短時間で行う（入賞チーム、入賞者のみ）		

○確認証（問診）の提出

参加者（選手、審判員、役員、係員）から以下の情報の提出を求めること

1. 氏名、年齢、住所、連絡先（電話番号）※個人情報の取扱いに十分注意する
2. 当日の体温
3. 大会前2週間における以下の事項の有無

平熱を超える発熱

咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状

だるさ（倦怠（けんたい）感）、息苦しさ（呼吸困難）

嗅覚や味覚の異常 体が重く感じる、疲れやすい等

新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触の有無

同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合

過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

参考：日本スポーツ協会「スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン改訂版」（最新版を確認する）。

<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/jspo/guideline2.pdf>

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/jspo/guideine_checklist2.pdf

【その他の検討事項】

会場について

- ・ 入場前の手洗い・うがいの励行（義務化するとトイレが密になる）
- ・ 換気の問題（窓を開ける、風通しのチェックなど）

試合時間について

- ・ 熱中症対策としてマスク着用の関係から試合時間は試合審判規則に基づき5分、延長戦は3分で区切るようにしてはどうか？

合議

- ・ 合議時も審判員は密にならないように注意を払う。

係員・審判員

- ・ 手袋の着用を推奨（綿手袋、使い捨てのゴム手袋など）

啓発

- ・ 会場にガイドラインを掲示し、参加者・来場者の感染防止への理解を求める

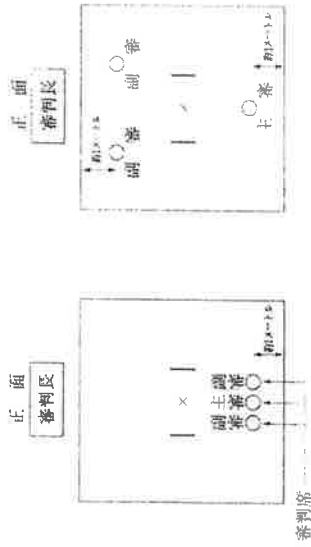
医療面

- ・ 救護所で準備する物の大まかなガイドラインの作成、再確認
- ・ これまでの準備に加えてアイシング用品、マスク、消毒液などが必要になるのでは
- ・ 確認証（問診）のチェック

剣道試合・審判運営要領 p14図

審判員の移動・交替要領

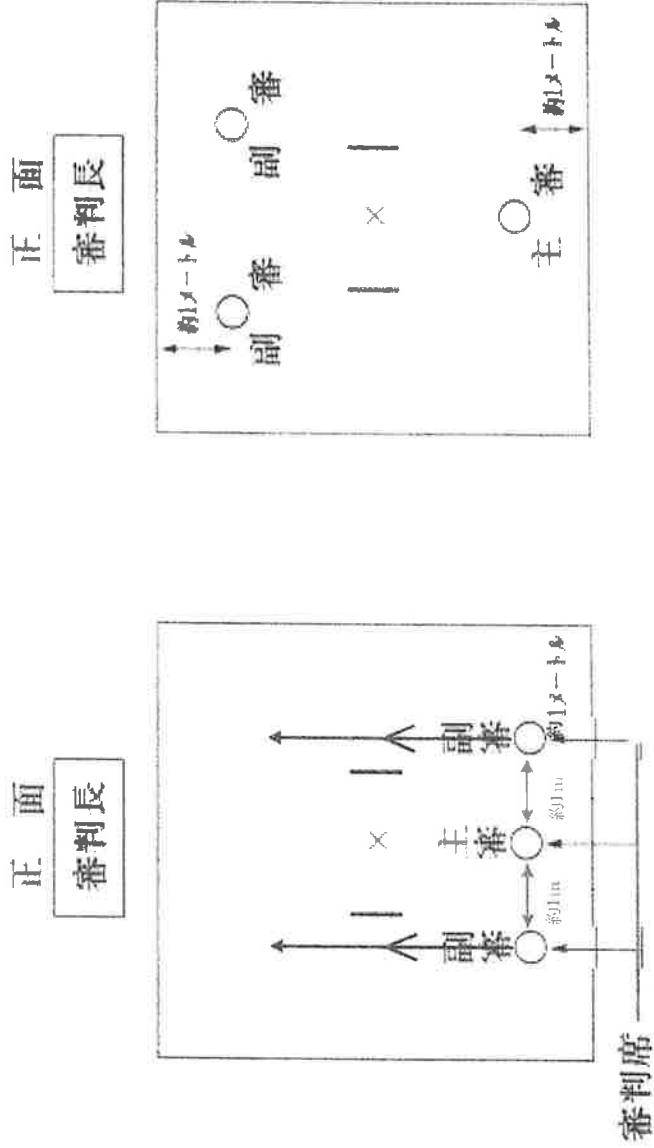
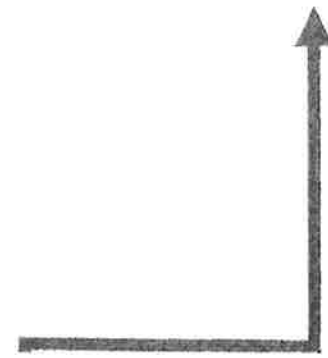
第1図 審判員の入場および整列 第2図 審判員の定位置



審判員の移動・交替要領

第1図 審判員の入場および整列

第2図 審判員の定位置



対人稽古再開に向けてのガイドラインモデル改訂版について

(一財) 茨城県剣道連盟
医学委員会
委員長 林 明人

全剣連より6月10日からの稽古再開に向けたガイドラインが示され、感染者数や地域
の特性に応じたガイドラインを各道場等において作成するよう要請がありました。

これを受け当連盟といたしましてはガイドラインモデルを作成しましたので各道場等
におけるガイドライン作りの参考にしてください。

新型コロナウイルス感染および熱中症に対する予防について十分に留意して、
剣道関係者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。

*全剣連では新型コロナウイルス感染防止の観点から面マスク（剣道用マスク）を必ず装
着することとしています。面マスク・シールド（アイガード・マウスガード）はほかの人
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が、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）に一定の効果の有します。

*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。

*ガイドラインは、わかりやすい工夫をして、□にチェックを入れながら各項目を確認で
きるように作りましょう。

<参加者の条件>

- 面マスクは必ず着用してください。
- 37度以上（平熱が高い場合37.5度以上）の熱発者は参加しないでください。
- 体調がすぐれない場合は参加しないでください。
- 解熱してから14日以内の者は参加しないでください。
- 同居する家族に発熱・かぜ症状などがある場合には参加しないでください。
- 外国から帰国して14日間以内の者は参加しないでください。
- 基礎疾患（糖尿病、心不全、喘息、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) は予め主治医に相談し了解を得てください。

- 会員や門下生に学童・生徒・学生がいる場合には、保護者にガイドラインを十分に周知し、承諾してもらってください。
- ほかの道場からの出稽古は禁止してください。

<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してください。
- 洗面所で、うがい（飛散しないように静かに行うこと）・手洗いを行ってください。
- 道場入り口に設置したアルコール消毒液で手指を消毒してください。
- 各人の筆記用具を準備し、台帳に氏名・住所・電話番号を記入してください。
(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結構です)
- 稽古時に用いる剣道用の面マスクは別に準備してください。

<退場の際して>

- 手指のアルコール消毒を行い退室してください。
- 着替えは道場内ではしないでください。

<道場の利用に関して（会話、換気、人数制限、室温・湿度測定など）>

- 会話は極力控えてください。
- 常に窓を開ける、扇風機を設置するなど十分に換気してください。
- 常時窓の開放ができない場合、30分に1回5分程度換気してください。
- 適正人数で行い、人数が多い場合には交代制で行ってください。
- 参加者・見学者は会話を控え、2m以上の間隔をあけてください。
- 公共施設を利用する場合には、人数制限、床を含めた清掃・除菌などの方法について当該施設の規則を守ってください。
- 温度計・湿度計を設置し、道場の状況を把握して当日の稽古予定を臨機応変に工夫してください。

<稽古について>

- 6月10日からは全体の稽古は1時間程度とし、面をつけての稽古は20分までとしましょう。まずは準備体操・トレーニング・素振りなどに重点を置き徐々に負荷をかけるようにしましょう。
- 6月20日からは全体での稽古は1時間程度とし、面をつけての稽古は30分までとしましょう。
- 60歳以上の高齢者の対人稽古は7月以降としてください。
- 稽古計画は無理をせず、面マスクやシールドを装着した面をつけ、その感覚に徐々に慣れるようにしてください。発声についても工夫してみましょう。
- 準備運動、トレーニング、素振りは、2mの間隔をあけて行ってください。

- 準備運動、トレーニング、素振りは、号令者が小さな声で、ほかは声を出さないようにしてください。
- 会員や門下生に学童・生徒・学生がいる場合には、計画策定に当たっては文科省の「学校の新しい生活様式」の趣旨を尊重しましょう。
- 学童の保護者や見学者は、道場や体育館で十分な広さが確保できない場合、外で待機するようにしましょう。

<面を付けた稽古について>

- 面マスクで使用するマスクと行き返り用のマスクは区別して必ずつけてください。
- シールド（アイガード・マウスガード）も必ず着用してください。
- 声は極力出さないようにしてください。
- 特に鏝競り合いは避けましょう。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、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ましょう。
- 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ようにしましょう。
- 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や脱水状態に気づきにくくなります。小まめな水分補給をしましょう。
- 面マスクを装着しての稽古では、息苦しさから過呼吸が生じる可能性があります。過呼吸からの不整脈やパニックなどをきたすこともあります。無理せずすぐに面や面マスクをはずすようにしましょう。
- 面マスクの種類や息によるシールドの曇りのために、足元などの視界が遮られることがあります。転倒などにも十分に留意しましょう。

<稽古終了後>

- 床の雑巾がけはしないでください。柄のついたモップなどで床の清掃・除菌を行ってください。
- ドアノブ、窓のロックなどもアルコール消毒を行ってください。
- 稽古後の座礼で床に手をつかないようにしてください。立礼にしましょう。

<稽古後あるいは自宅で行うこと>

- 稽古中に使用した面マスク、シールドを含めた防具については、道場あるいは自宅にて、アルコール噴霧などにより消毒あるいは洗濯してください。
- 剣道着・袴・手拭い・竹刀はその都度持ち帰り、洗濯や除菌も行ってください。
- 稽古後あるいは帰宅時にはうがい・手と足を洗う、除菌を行ってください。
- 稽古後には、可能なかぎり、すぐにシャワーで体を洗い流してください。

<個人として準備するもの>

- 筆記用具（台帳に記入するため）
- 面マスク・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・タオルなど

<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
- 床や窓・ドアノブの除菌のためのアルコール消毒剤あるいは除菌剤
- 送風機（扇風機等）
- 温度計・湿度計

<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及び茨城県剣道連盟事務局に報告してください。

<その他>

- 道場・体育館の入り口に作成した「ガイドライン」を掲示してください。
（近隣の理解を得られるように努めてください）
- 無理のない稽古計画も立てましょう。
- 最後に皆さまにお願いがあります。
誰でも新型コロナウイルスにかかる可能性があります。感染者には罪はありません。感染者に対する誹謗中傷があってははいけません。皆で一刻も早い快復を祈りましょう。

以上

各種集会・スポーツやサークル活動における新型コロナウイルス感染リスク度 チェック項目と評価方法

項目	評価	4	3	2	1	0	評価
1	密閉度 (施設など)	換気できない狭い 部屋 (100平米未満)	換気できる狭い屋 内	換気できない広い 屋内 (100平米以上)	換気できる広い 屋内	屋外	4.3.2.1.0
2	密接度 (物理的距離)	直接接触あり 頻度が高い (頻度50%以上)	直接接触あり(頻 度50%未満)また は間接的な接触 の頻度が高い	2m以内の物理的 距離	2m以上の物 理的距離	10m以上の物 理的距離	4.3.2.1.0
3	飛沫度 (空気感染度 も含む)	大きな声をだす かつ激しい運動 の両方	大きな声をだす または激しい運動 のいずれか。	通常の会話 または息が乱れる 程度の運動	小さい声を出す または軽い運 動	声をださない かつ 汗をかかない	4.3.2.1.0
4	時間	1時間以上	1時間未満	30分未満	10分未満	1分未満	4.3.2.1.0
5	防護度	なし	布マスクあるいは 布で覆う	布マスクあるいは 布で覆う に加え フェイスガード	医療用マスクに 加えて フェイスガード	医療用防護具 [N95マスク、フェ イスガードなど)	4.3.2.1.0
6	密集度	10名以上 20名以上は5点	10名未満	5名未満	2名	1名	4.3.2.1.0 5
	評価点の算 出方法	項目の1+2+3 +4+5の合計		= 点	これに項目6の点 をかけ算	= 点	評価点数は 0点から100点 該当の評価 点に印

リスク度を可視化した大まかな目安です。*項目4:2時間以上を5点、項目6:50名以上を6点。(林明人による試案、2020.5.15)

リスク度チェック活用法:

○ご自分が参加される会議やスポーツや稽古の状況を思い浮かべて、
チェックして点数をつけてみましょう。

○どうしたら、リスク度の点数を減らせるかを工夫してみましょう。

- 例えば、剣道場での稽古は何点になるでしょうか？
- 例えば、剣道の稽古でマスクをしたら、何点に減らせるでしょうか？
- 例えば、会社の会議に参加したら、何点になるでしょうか？
- 例えば、歌唱サークルに参加したら、何点になるでしょうか？
- 例えば、カラオケに6人で1時間行ったら、何点になるでしょうか？
- 例えば、スポーツジムに1時間行ったら、何点になるでしょうか？
- 例えば、この稽古とカラオケはリスク度を比べたら、どうでしょうか？

など

(林明人による試案、2020.5.15)

*このチェック度に飲食の項目はありませんが、当然リスク度は大幅に増えてしまいます。

参考:新型コロナウイルス感染対策における マスクの種類による微粒子に対するフィルター効果

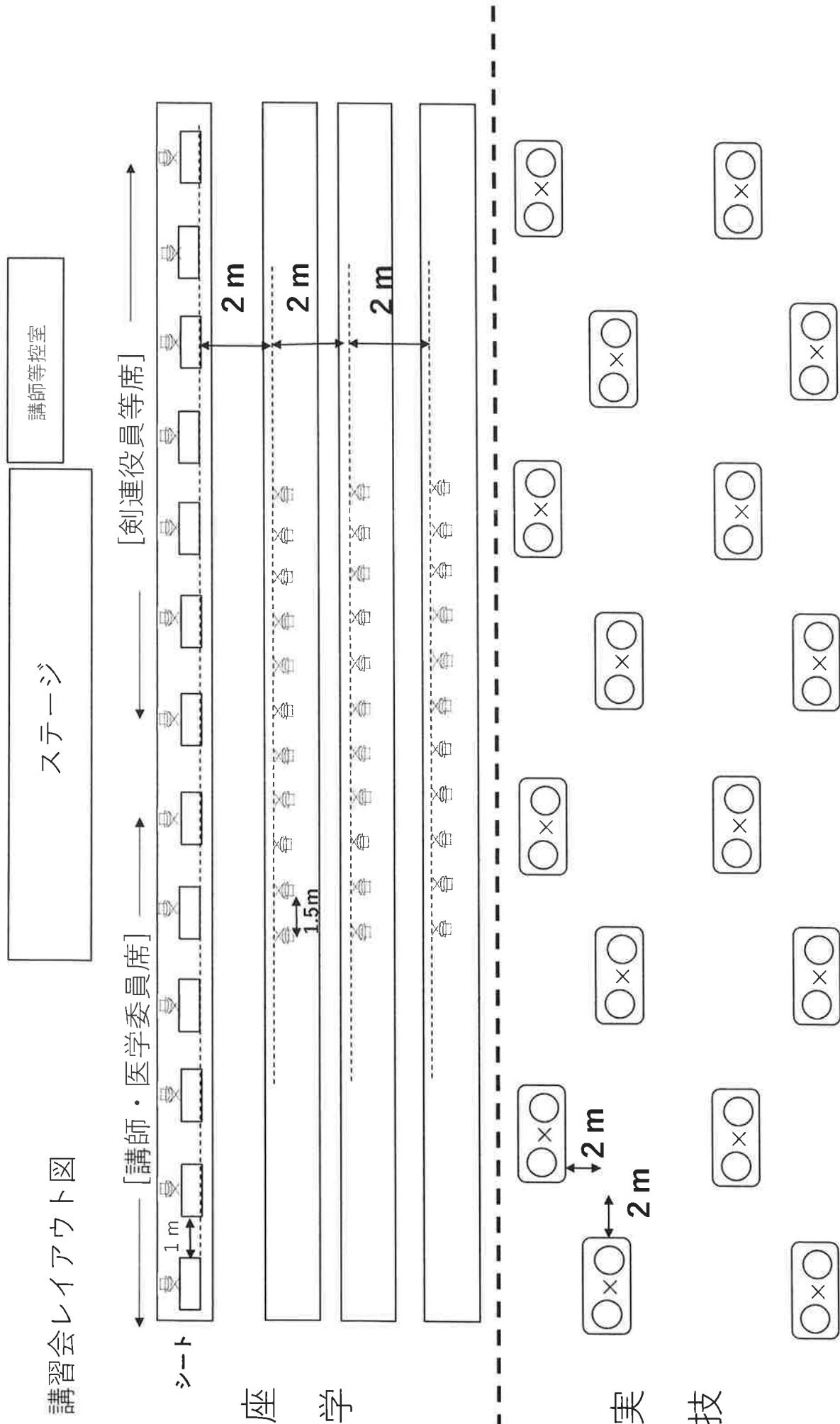
- N95:95%以上はウイルスの侵入を防ぐ効果(防護力)あり。
- 医療用マスク(サージカルマスク)あるいは不織布マスク:50~70%程度
咳エチケット(自分からほかの人への飛沫を防ぐ)、一定の防護力あり。
- タオル:40%前後:咳エチケット
- 布マスク:10~30%:咳エチケット
- スカーフ:10~20%:咳エチケット

*マスク熱中症に要注意!

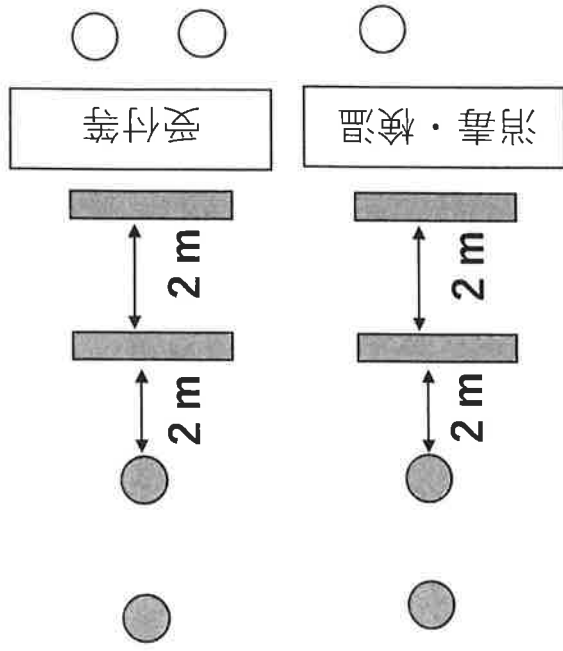
※訳:2020年中国労働安全衛生研究所発表による微粒子のフィルター効果の調査で、布マスクの効率は「低」などの報告あり。
C. Raina MacIntyre, et al. "A cluster randomized trial of cloth masks compared with medical masks in healthcare workers." *BMI Open*, Vol 3, e006577, 2015
(布マスクは感染者の飛沫を防ぐ咳エチケットの効果はあるが、防護力はなく使ってまた利用することは不衛生である。)
C. Raina MacIntyre, Abraj Ahmad Chughtai, "Facemasks for the prevention of infection in healthcare and community settings." *BMI*, Vol 130, 0494, 2015
(マスクは顔とマスクの間をどうするかも課題がある)
Nancy H. Leung, et al. "Respiratory virus shedding in exhaled breath and efficacy of face masks." *nature medicine*, doi:10.1038/s41591-020-0841-2, April, 4, 2020
(サージカルマスクを使うと、飛沫とエアロゾル中のコロナウイルスを減少させたことから、感染防御に一定の効果がある。

(林明人による試案、2020.5.15)

講習会レイアウト図



大道場入口



[玄関]

① 面マスクについて

1) どのようなものを使用しましたか？

2) 息苦しさの程度について、

全く息苦しくない場合を0点として息苦しさの程度を最高10点でのVAS評価にチェックをお願いします。

	0		10		
1) 準備運動の時	I	-----	I	-----	I () 点
2) 早素振りの時	I	-----	I	-----	I () 点
3) 面をつけての基本打ち ・切り返しの時	I	-----	I	-----	I () 点
4) 地稽古の時	I	-----	I	-----	I () 点

② シールド (アイガード・マウスガード) について

気づいたことにチェックしてください。

曇る 音が響く そのほか ()

③ そのほか、気づいたことやご質問があれば、ご記入ください。

(一財)茨城県剣道連盟事務局 御中

F A X 029-255-6228 メール iba-kend@shore.ocn.ne.jp

新型コロナウイルス感染症対策伝達講習会実施報告書

地区(市)職域名	
実施日時	令和2年 月 日 () 時 分 ~ 時 分
実施場所	
参加人数	名
実施内容	
記事	