

志津剣道同好会稽古再開ガイドライン

1 稽古の再開にあたり

- (1) 全剣連等のガイドラインに沿って、稽古を再開する
- (2) 再解後の稽古は、以下の事項に留意して実施する。
 - ア 新型コロナウイルス感染症の第二波等への懸念に加え、約三か月以上の稽古自粛で体力が落ちている可能性があることから稽古は慎重に再開する。
 - イ 当初は、準備体操・トレーニング・素振り・木刀による剣道基本技稽古法・日本剣道形・礼法に重点を置き、徐々に負荷をかけていく。
- (3) 稽古前後にこまめに手洗い等の消毒を実施する。

2 稽古に参加するにあたり

- (1) 当面、稽古参加者は、志津剣道同好会に所属している者とする。
- (2) 稽古参加者は、自宅と稽古場所の往復の際にはマスクを着用し、感染予防に努める。
- (3) 稽古に参加する際、自宅において検温を行い、発熱がある場合はもちろん、体調がよくない場合は、稽古に参加しない。
- (4) 原則として着替えは自宅で行う。やむを得ず、更衣室を使用する場合は、交代で使用する。
- (5) 稽古日の参加者名簿を作成し、活動時間等の記録及び保管する。(保護者の協力を得て記録する。)

3 稽古にあたり

- (1) 稽古等(準備体操・素振り等を含む)においては、指導する先生等の指示に従い、十分間隔を確保して実施する。
- (2) 発声は当分の間、極力控える。
- (3) 稽古を行う者は飛沫の拡散防止等のため、以下の対応を行うこと。
 - ア 相手への飛沫防止のため、必ず「面マスク」を着用する。
 - イ 面マスクは呼吸障害等を起こさないように配慮する。※面マスクは、通期性のあるものや吐息が下部、側方に逃げる物が望ましい。(医療用マスクは避ける。)手拭い等を利用して各家庭で作成してもよい。作成方法については別紙参照。

ウ 主に相手からの飛沫を防止するため、シールドを併用して着用すること。

※シールドについては、各自武道具店等で購入

※これらの用具を装着した稽古による熱中症の発症予防のため、稽古時間の短縮、こまめな水分補給等に常に留意する。

エ 鏝ぜり合いは避けること

※稽古中、やむを得ず鏝ぜり合いになった場合は、速やかに分かれるか、引き技を出して離れること。

4 稽古を行う上でのその他留意事項

- (1) 稽古参加者の人数によっては二部制等の実施により密集を避ける工夫をする。
- (2) 児童の保護者は、原則として体育館外で待機する。(役員、また事情がある者を除く)
- (3) 感染リスクを低くするため、稽古時間は1時間を目安とする。
- (4) 防具を装着した稽古による熱中症等の予防のため、稽古時間の短縮とこまめな水分補給等に常に留意する。

5 稽古後

- (1) お互いの挨拶は間隔をあけて行う。
- (2) 使用した面マスクはビニール袋等に入れて持ち帰り、洗浄、除菌を行う。
- (3) 剣道具・シールド等は必ず消毒する。
- (4) 剣道着・袴・手拭い・竹刀は、洗濯する物は洗濯し、他は消毒することが望ましい。
- (5) 帰宅後は、手洗い、うがい、アルコール等による手指の除菌を必ず行う。

6 感染が判明した場合

- (1) 稽古の参加者等が新型コロナウイルス感染症に発症した場合は、速やかに会長、または事務局長に報告する。

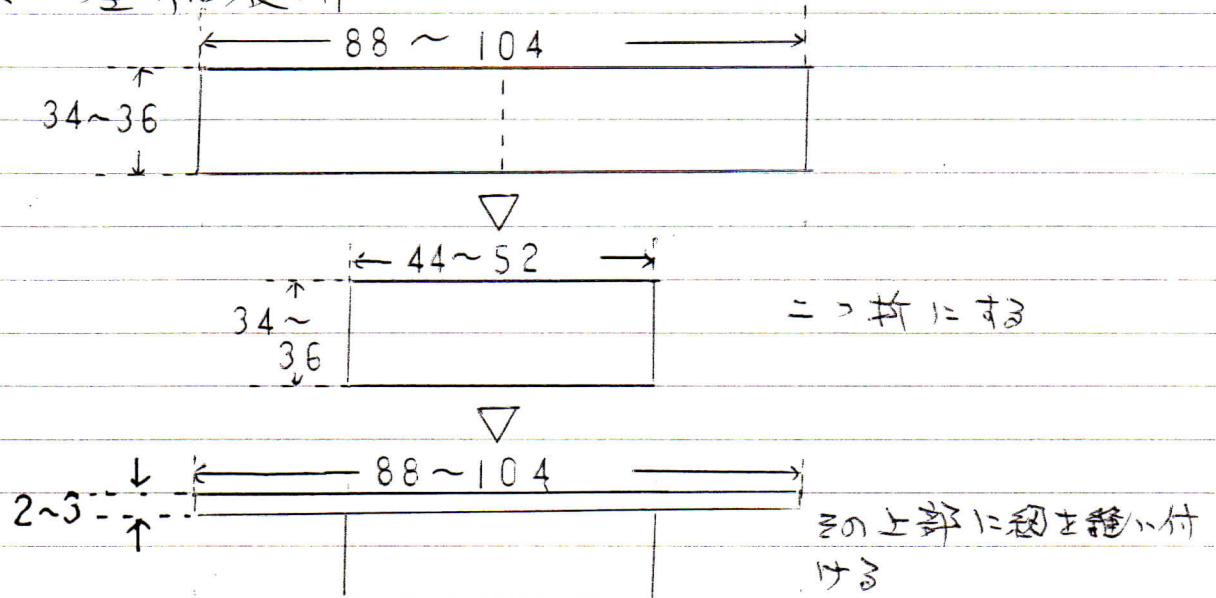
7 その他

- (1) 剣道具、竹刀、手拭い、タオル、その他剣道に関する用具は、共用しない。
- (2) 体育館等の出入り口のドアノブ、窓のロック・サッシ、その他稽古参加者が接触する箇所は、稽古前後にアルコール等で除菌を行う。
- (3) 他団体との交流、出稽古は当面禁止する。

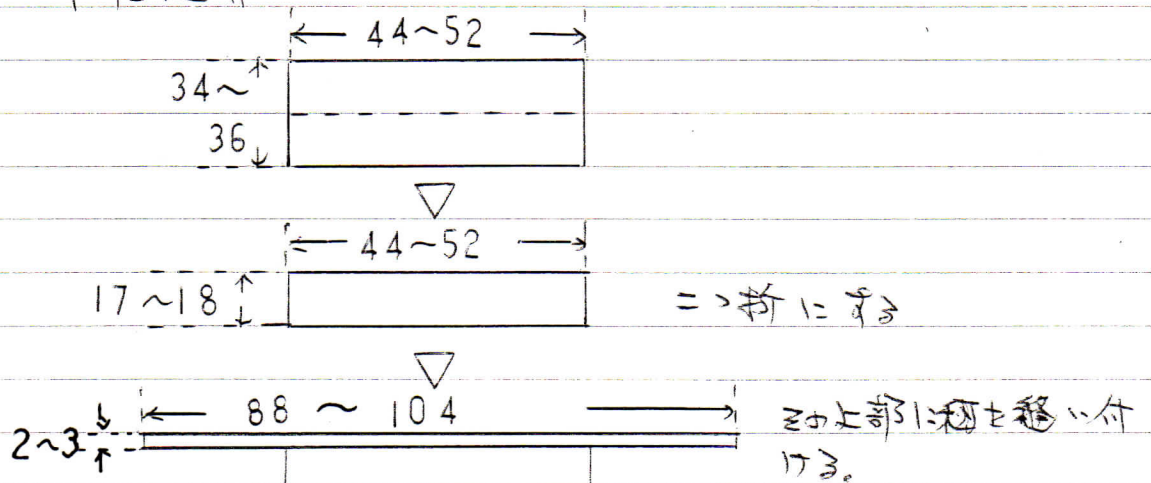
面マスク (例)

(単位 cm)

① 手ぬぐい全幅使用



② 手ぬぐい半幅使用



③ 幅広ゴム (2.0 ~ 2.5) を手ぬぐい上部両端に縫い付け

