

令和2年6月10日

## 対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン

新宿区剣道連盟

### はじめに

一般財団法人全日本剣道連盟（全剣連）は6月10日付で「対人稽古自粛のお願い」を解除する予定ですが、「稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」が示されました。

これに伴い新宿区剣道連盟では以下の通り、稽古を再開し感染が収束するまでの期間、感染防止に努めながら稽古に励みたいと思いまので宜しくお願いたします。

### 稽古の実施に当って

1. 当初20日間は、準備体操・トレーニング・素振り等を重点とする。  
基本打ち込みは 約10分～15分程度  
相互稽古においては、 約15分～20分程度
2. 再開20日目以降は通常稽古

### 稽古に参加するに当って

1. 基礎疾患のある方は稽古に参加しない。
2. やむを得ない事情があつて、これらの方が稽古に参加しようとする場合は、あらかじめ主治医の了解を得ること。
3. 稽古前の検温を実施する。
4. 稽古前に手洗い、うがい、アルコールによる手指の除菌をする。
5. 着替えは近い方は自宅で行い、更衣室では密集を避ける工夫をする。
6. 稽古後のシャワーについても密集を避けるよう、ご配慮をお願いいたします。
7. 稽古の都度、記帳（氏名、連絡等）をする。

### 稽古に参加できない方

1. 体調が悪く、発熱、咳、咽頭痛などのある方。
2. 同居家族や身近な知人に感染が疑われている場合の方。
3. 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察機関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のある方。
4. 所属団体の会員以外の方。（当面）

#### 稽古に当って

1. 準備運動等はできるだけ対面にならないようにする。
2. 飛沫感染防止
  - (1) 必ず面マスクを着装し稽古をする。
  - (2) 面マスクとマウスガードとの併用可。
  - (3) アイガード・面マスク・マウスガードの併用可。
3. 稽古時は人数制限し、元立の位置は左右2メートルの間隔を保持する。
4. 見学者は原則、道場外で十分な距離を取り密接を避ける。
5. 換気を十分に実施する。(30分に1回程度)
6. 鏢競り合いは、極力避けやむを得ず鏢競り合いとなった場合は、すぐ分れるか、引き技を出して間合いを取る。

#### 稽古の後に

稽古後の先生先輩方へ挨拶をする際には、面マスクをして適正な間隔を取り、指導を受け、使用した面マスク、マウスガードはビニールに入れ持ち帰り洗淨除菌を行う。万が一感染が判明した場合、速やかに事務局等に報告する。

#### さいごに

新年度を迎えて、いろいろ計画を立て、更なる精進を誓っていた方も多くいらっしやうと推察いたします。これからもアクシデントを乗り越えて素直に、前向きに日々努力を重ねて参りましょう。

(連盟では、マウスガードを会員の皆さんへの激励として、配布の用意しておりますので、事務局からお受け取り下さい。なお稽古に当り、面マスク・マウスガードの無い方の稽古はご遠慮願います。)

以上