

- 1 稽古の実施に当たって
稽古を再開するに当たっては「全剣連ガイドライン」に従って稽古を再開すること。
- 2 稽古計画の策定に当たっては、以下の事項に留意する。
新型コロナウイルス感染症拡大への懸念に加え、4か月以上の自粛で子供たちの体力が落ちていますので、稽古は慎重に再開すること。
すなわち、当初は準備体操やトレーニング、素振りに重点を置き、徐々に負荷をかけていくことを基本とする。
例えば
 - ・当初10日間は、稽古時間の3分の2は準備体操やトレーニング、素振りなどを行い、面をつけての稽古は全体の稽古時間の3分の1程度とする。
 - ・次の10日間は、稽古時間の2分の1は、準備体操やトレーニング、素振りなどを行い、面をつけての稽古は全体の稽古時間の残り2分の1程度とする。
 - ・再開20日目以降は、通常の稽古に戻る。
- 3 稽古に参加するにあたって
以下の条件に該当する者は稽古に参加しない。
 - ・体調がよくない場合。
 - ☆発熱、咳、咽頭痛などの症状がある場合
 - ☆体調が普段と異なる時は、稽古への参加を慎重に判断すること
 - ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合。
 - ・稽古に参加する者は、自宅と稽古場所の往復の際にはマスクを着用すること。
- 4 稽古を始める前に
 - ・稽古前に各自で検温を行い、発熱がある場合は、稽古しない。
 - ☆発熱がなくても、咳、咽頭痛がある場合も、稽古しない。
 - ・稽古前に、手洗い、うがい、アルコールによる手指の除菌を行う。
 - ・稽古参加者を出席表につけること。
 - ・着替えは自宅で行う、又は更衣室を交代で使用するなど、更衣室の密集を避ける。
- 5 稽古に当たって
 - ・準備体操、素振りなどは、原則一列となって同じ方向を向き、向かい合わない。
 - ・発声は極力控える。
 - ・稽古を行う者は、装着した者から相手への飛沫の飛散を防止するため、必ず面マスクを着用する。
 - ・稽古を行う者は、主に相手からの飛沫を防止するため、シールドの着用を強く推奨する。
 - ・シールド装着した稽古により熱中症が発症することを防ぐため、稽古時間の短縮、又はこまめな水分補給、道場の温度管理に常に留意する。
 - ・稽古時、元立ち間の間隔は2メートル以上とする。
 - ・休憩時間中は面マスクを着用するとともに、過度な接触を行わせない。
 - ・稽古での発声は、極力抑制する。
 - ・鍔競り合いは避けやむを得ず鍔競り合いとなった場合はすぐに分かれるか引き技を出す。
 - ・窓の開閉や送風機の使用により、十分な換気を行う。
 - ・保護者は、道場で十分な広さがない場合、外で待機する。
- 6 稽古の後に
 - ・稽古終了後は、面マスクをビニール袋に入れて持ち帰り、洗浄、除菌を行う。
 - ・稽古後、剣道具（特に面、小手）、使用済みのシールドは、アルコール噴霧により消毒。
 - ・剣道着・袴・手拭い・竹刀は稽古終了の都度持ち帰り、洗濯や除菌を行うことが望ましい。
 - ・稽古後も、手洗い、うがい、アルコールによる手指の除菌を行う。
 - ・稽古終了後はすみやかに帰宅するように。
- 7 その他
 - ・今年度年会費は半額の11,000円とする。
 - ・防具の保管費は通常通り、1,200円。
 - ・スポーツ保険は中学生以下、800円。任意扱い。
 - ・面の内側からはめこむシールド（マウスガード）は剣連で用意します。

以上