

令和2年7月

## 『対人稽古自粛』解禁に伴う 稽古要領について

戸田市剣道連盟  
会長 前島 功佑

初めに

先般、全日本剣道連盟より「稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」が出され埼玉県剣道連盟から「対人稽古自粛のお願い」の解除について通知されました。

各団体においても検討されている事と思います。

当連盟における稽古要綱を示しますので参考にして下さい。

### ガイドライン

#### 1.稽古の実施に当たって

- 稽古を再開するに当たっては「埼玉県」「戸田市」の方針を遵守すること。
- 各団体の責任者は「全剣連ガイドライン」に従い稽古の再開を行う。
- 再開に当たっては近隣の理解を得られるよう努め必要に応じ掲示することも検討する。
- 使用する稽古場所の方針に従い換気、消毒の徹底を行う。

#### 2.稽古をはじめる前

- 稽古の都度、参加者の記帳を行う。
- 稽古前に、検温を行い発熱がある場合は、稽古は行わない。
- 発熱が無くても、咳・咽頭痛がある場合は、稽古は行わない。
- 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。
- 着替えは基本自宅にて行い、更衣室を使用の場合、密集を避け交代で使用。

#### 3.稽古に当たり

- 準備体操、素振りは原則一列となり同じ方向を向き、向かい合わない。  
やむなく向かい合う場合又は2列以上になる場合はおよそ2mの距離を取る。  
発声も極力控える。
- 稽古を行う者は、飛沫の飛散防止等のため以下の対応を行う。
  - ☆必ずマスクを着用する。  
マスクは通気性の良いものを選び呼吸障害にならないもの。  
全剣連では手ぬぐいで作成したものを紹介しています。
  - ☆面シールド使用  
シールドについては各武道具店から発売紹介されています。

☆マスク・シールドを使用する事での熱中症には十分配慮すること。

☆稽古中の発声は極力制御する。

☆鏝競り合いは避け、やむを得ずなった場合はすぐに分かれるか、引き技を出し発声は行わない。

☆感染リスクを低めるため稽古時間は、概ね1時間とする。

- マスク・シールドを装着した稽古により熱中症が発生することを防ぐため、稽古時間の短縮、こまめな水分補給、体育館・道場の温度管理に常に留意する。
- 密集を避けるため適正な人数で稽古を行う。

#### 4.稽古の後に

- 稽古終了後、礼式については、対面者2m以上間隔をあける。
- 稽古終了後、マスクはビニール袋に入れ持ち帰り、洗浄、除菌を行う。
- 稽古終了後、防具、シールドはアルコール噴霧にて消毒が望ましい。
- 稽古終了後、手洗い、うがいアルコールによる手指の除菌を行う。

#### 5.保護者について

- 稽古再開に当たり保護者の理解・承諾を得て指導を行う。
- 稽古場所での保護者の見学は自粛して頂く。
- 各団体役員についての参加は団体長が判断する。

#### 6.合同稽古会について

- 合同稽古会については令和2年7月現時点においては中止。
- 各団体間での合同稽古についても自粛して下さい。
- 再開については、理事会・三役会議にて決定いたします。

#### 7.感染が判明した場合

- 稽古参加者が新型コロナウイルス感染症を発症した場合、速やかに所属団体責任者に報告する。  
責任者は、使用施設責任者、関係機関へ報告を行い、指示を仰ぐ。

※ 稽古再開に当たり剣道の稽古において絶対に感染者を出さないと言う強い信念で一人一人が感染予防を徹底して稽古を行ってください。

### 【補足説明】

飛沫飛散防止試験の結果

- ①マスクを着用した場合飛沫の飛散は約90%制御される。
  - ②マスクとシールドを着用した場合は飛沫の飛散は約95%まで制御される。
- ※以上の結果から全剣連では着用を強く推奨しています。

### 【留意事項】

高齢者の稽古

☆高齢者は新型コロナウイルス感染症に感染した場合、一気に重篤化しやすくまた死亡率が高いと言われています。

厚生労働省による情報提供でも特に、高齢者・基礎疾患をお持ちの方は重篤化するリスクが高いと言われています。

60歳以上の方の稽古再開については若年層以上に慎重な配慮をお願いします。