

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）に一定の効果の有ります。

*一方で、面マスクの装着し運動することで、息苦しさを感ずき、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帰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。

以上