

# 愛知県剣道連盟の対人稽古自粛解除における稽古取組みについて

令和 2年 6月 7日  
一般財団法人 愛知県剣道連盟  
理事長 祝 要司、医療安全委員

## 【ステップ1】 当分の間 重点的に

★必ずマスクを着用。ただし酸欠にならないように、3密でない状況下でマスクを外して、こまめに休憩してください。

種別	留意事項	具体的事項	その他の注意事項
1 稽古を始める前に	<ul style="list-style-type: none"> <li>●手洗い(30秒以上)、うがい、消毒(15秒)の実施。</li> <li>●検温 37.5度以上ある時や37度以上且つ体がだるい、咽頭痛等風邪の症状を伴う時は、参加不可。</li> <li>●道場及び剣道具の整理整頓、清掃、清潔。</li> <li>●着替えはなるべく自宅で行う。</li> <li>●基礎疾患のある者は稽古に参加しない。</li> <li>●参加者の記帳を毎回行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●消毒液の設置。</li> <li>●自分の剣道具、竹刀の使用する。(貸し借りしない)</li> <li>●道場内を常に換気する。(窓の開放且つ大型扇風機の使用)</li> <li>●更衣室使用については3密にしない。(密閉・密集・密接)</li> <li>●各自飲料の準備。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●同居家族、身近な知人に感染が疑われる方がいる場合は参加不可。</li> <li>●<b>高齢者の稽古再開は慎重に実施</b>すること。※7月以降(特に60歳以上で基礎疾患のある方)</li> <li>●保護者は極力送迎のみ。やむなく見学する方は、2m以上の間隔を取り、マスク着用。私語禁止。</li> <li>●保護者で発熱している方は道場内へ入場厳禁。</li> <li>●保護者も手洗い、消毒を充分に行う。</li> <li>●指導者も清潔を保つ。</li> <li>●生徒も剣道着、剣道具を清潔にすること。</li> <li>●扇風機等の通気は一方向のみで実施すること。</li> <li>●稽古後の消毒(15秒)、手洗い(30秒以上)、道場の清掃実施。</li> </ul>
2 礼法	<ul style="list-style-type: none"> <li>●衛生上、整列時の礼法は当分の間、立礼を推奨する。(床に手をつく座礼は控える。)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●整列時は密にならないように、1列→2列、2列→3列など隣との間隔を広く取る。</li> <li>●稽古後の上位の者への礼は当分の間控える。</li> </ul>	
3 トレーニング(準備体操)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●急激なトレーニングは避ける。</li> <li>●対面するトレーニングは避ける。</li> <li>●トレーニングウェアでも可。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●足さばき、体操、ストレッチ、スクワット、リズム体操等。</li> <li>●代表者の号令のみ、他の者は発声をしない。</li> <li>●移動をしない→2m間隔 移動を伴う→2m以上の間隔</li> <li>●短時間で実施する。</li> </ul>	
4 素振り	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対面をしない。同一方向を向く。</li> <li>●自分の竹刀のみ使用。(竹刀の貸し借りは禁止)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●代表者の号令のみ、他の者は発声をしない。</li> <li>●前後左右2m以上の間隔を取る。</li> <li>●グループ分けして実施。多人数で同時に素振りを行わない。</li> <li>●立ち素振りの実施。</li> </ul>	
5 打ち込み(剣道具なし)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対面をしない。同一方向を向く。</li> <li>●自分の竹刀のみ使用。(竹刀の貸し借りは禁止)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●大きな発声をしない。</li> <li>●2m以上の間隔を保つ。</li> <li>●時間帯を分けた稽古を行う。(密にならない)</li> </ul>	
6 木刀による稽古	<ul style="list-style-type: none"> <li>●対面をしない。同一方向を向く。</li> <li>●自分の木刀のみ使用。(木刀の貸し借りは禁止)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●木刀による剣道基本技稽古法</li> <li>●日本剣道形</li> </ul>	

## 【ステップ2】 7月以降 通常に近い稽古(短時間 1時間を目安とする)

★必ずマスクを着用。ただし酸欠にならないように、3密でない状況下でマスクを外して、こまめに休憩してください。

種別	留意事項	具体的事項	その他の注意事項
7 剣道具を着装した稽古 基本稽古 互角稽古 かかり稽古	<ul style="list-style-type: none"> <li>●飛沫防止対策用の面を必ず使用する。(面マスク、シールド等の使用)</li> <li>※特に子供の場合は長時間のマスクの使用は危険なため指導者は子供の様子を注意して指導すること。</li> <li>●面手拭を他者から借用することを禁止。</li> <li>●元立ち間隔は2m以上とする。</li> <li>●掛り手は3人以上並ばない。2mの間隔を保つ。</li> <li>●密集を避ける。</li> <li>●熱中症対策を充分に行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●稽古中の発声は極力抑制する。</li> <li>●元立ちの立つ位置にテープを貼る。</li> <li>●掛り手の位置にもテープを貼る。</li> <li>●多人数の場合は2部制などのグループごとの稽古にすること。</li> <li>●原則、鍔ぜり合いや体当たりをしない。もし鍔ぜり合いになったら、すぐに解消すること。</li> <li>●体当たりのない切り返し、かかり稽古、互角稽古を行う。</li> <li>●15~20分ごとに5分程度の休憩を入れる。</li> </ul>	<p>上記事項と同じ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●通常マスクやスポーツマスクでも可。ただし100%防げるものではないので、それぞれの工夫が必要。</li> <li>●飛沫防止対策用の面を使用していない相手との稽古の禁止。</li> <li>●見学者は道場内部に入れない。</li> <li>●剣道着、面手拭は必ず持ち帰り、清潔にしておく。</li> <li>●温度管理、湿度管理等に注意する。</li> <li>●扇風機等の通気は一方向のみで実施すること。</li> <li>●こまめな水分補給。必ず換気を行う。</li> </ul>

## 【ステップ3】 通常稽古(今後のコロナウイルス感染症の収束状況による)

## 【ステップ4】 試合、大会等及び今後の生活様式

種別	留意事項	具体的事項	その他の注意事項
8 対外試合 大会等	<ul style="list-style-type: none"> <li>●団体間の交流、出稽古は当面の間禁止する。</li> <li>●大会等は当面の間中止とする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●密集、密接を避ける。</li> <li>●愛知県剣道連盟の指示による。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●感染拡大予防に努める。</li> </ul>
9 新しい生活様式	<ul style="list-style-type: none"> <li>●稽古後の食事、談話等の際も感染防止に注意する。</li> <li>●新型コロナウイルス感染症に感染した場合は速やかに所属団体等の責任者に報告する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●大皿は避け、料理は個別にする等。</li> <li>●横並びに座り、控えめな会話を心がける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●感染した場合は愛知県剣道連盟並びに全日本剣道連盟へ報告をすること。</li> </ul>