

杖道稽古再開における感染拡大予防ガイドライン

一般財団法人全日本剣道連盟
杖道委員会

はじめに

全剣連は、6月10日付で「対人稽古自粛のお願い」を解除するとともに「稽古再開に向けた感染予防ガイドライン」を作成しました。（全剣連ホームページ 令和2年6月4日）

杖道の稽古が、いわゆる「3密（密閉、密集、密接）」に該当する恐れがあり、又新型コロナウイルスの感染源となりうる口からの飛沫飛散が非常に多いという事実を踏まえ、稽古者各自は全剣連ガイドラインを熟読するとともに、このガイドラインに沿って稽古を再開していただくようお願いいたします。

このガイドラインは現時点での知見等に基づき作成されていることにご留意願います。また、今後の知見の累積および各地域の感染状況を踏まえて、逐次見直すことがあり得ることもご了解ください。

稽古に参加するにあたって

- 基礎疾患のある方は稽古に参加しないようにしてください。
やむを得ない事情があつて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てください。
- 以下の条件に該当する方は稽古に参加しないでください。
 - ☆ 体調がよくない場合
発熱、咳、咽頭痛、味覚障害、強度の倦怠感などの症状がある場合。
症状がなくても感染している場合があるので、体調が普段と異なる時は、稽古への参加を慎重に判断してください。
 - ☆ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合。
 - ☆ 過去14日以内に、政府から入国制限、入国後の観察期間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があつた場合。
 - ☆ 所属団体会員以外の方（当面）
- 公共交通機関を使用して稽古に通う場合には、感染予防に十分注意を払ってください。

稽古を始める前に

- 稽古前に検温を行い、発熱がある場合には稽古に参加しないでください。
発熱がなくても、咳、咽頭痛がある場合は、稽古に参加しないでください。
- 稽古前に、手洗い、うがい、アルコールによる除菌を行ってください。
- 稽古の都度、記帳（氏名、連絡先）を行ってください。
- 着替えは、可能な方は自宅で行ってください。また更衣室を使用する際には密集を避ける工夫をしてください。
- 床の清掃、除菌を行ってください。

稽古にあたって

- 準備体操、素振り、単独動作を行う際はマスクを着用し、向かい合わずに行ってください。やむを得ず向かい合う場合には、相互の距離に注意してください。
- 相対動作および形の稽古を行う際は、相手との接触感染予防及び飛沫の飛散を防止するため、必ずマスクを着用してください。体と体、体と用具が接触する動作の際は、最小限の力と時間で言うようにしてください。
- ☆ マスク着用の稽古により熱中症が発症する危険があります。休憩と水分補給に留意してください。また、休憩中も相互の距離を取り、マスクを着用してください。
- 他者の用具に触れることを避けるため、当分の間、仕打交代の所作は行わず、自分の用具に持ち替えてください。
- 稽古での発声は極力抑制し、気を込めた無声の気合いでの稽古に努めてください。
- 感染のリスクを低めるため、稽古時間は1時間を目安とし、稽古場の広さにより参加人数を調整してください。また、30分に1回5分程度窓の開閉等により、換気を行うようにしてください。
- 指導する際は、体や用具に接触することなく、口頭で行ってください。

稽古の後に

- 稽古終了後、先生・先輩方へ礼を行う際には、相互の距離を十分取るようにしてください。
- 剣道着、袴、用具は稽古終了の都度持ち帰り、洗濯や除菌を行ってください。
- 稽古後、手洗い・うがい・アルコールによる手指の除菌を行ってください。
- 稽古後、床の清掃と除菌を行うとともに、入口のドアノブ、窓のロック等稽古参加者が接触した箇所の除菌を行ってください。
- 稽古後の飲食時は、厚生労働省が公表している「新しい生活様式」を遵守するようにしてください。

感染が判明した場合

稽古の参加者が新型コロナウイルス感染症を発症、又はPCR検査陽性、抗原検査陽性が判明した場合、速やかに所属団体責任者に報告してください。

参考

対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン
一般財団法人 全日本剣道連盟

※ この文書は、杖道稽古者用に上記ガイドラインを要約し、一部追加したものです。