

「定例稽古の実施に向けてのガイドライン」について

足立区剣道連盟(含む傘下団体)は、全日本剣道連盟「対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」、東京都剣道連盟および足立区「新型コロナウイルス感染症拡大予防ガイドライン」に基づきこれを遵守し、稽古等を再開し、足立区剣道連盟、「定例稽古実施ガイドライン」を定め、傘下団体は徹底願います。

但し、傘下団体に於いては、本ガイドライン、東剣連、全剣連ガイドライン等を参考に地域における感染状況、会員構成(年齢や性別、習熟度)、稽古場所等の特性に応じた組織・団体別のガイドライン作成に取り組んでください。

定例稽古実施ガイドライン

1. 連盟の定例稽古の実施についての注意事項(総スポ剣道場)

	対象者	内 容	備 考
1.受付	指導者	①現行2名体制で行なう ②定例稽古前に、必ず検温検査を行なう。 ③稽古者より、足立区より義務化された「施設利用者体調等チェックシート(個人用)」を回収し、把握後返却する。 ④足立区より義務化された「施設利用者体調等チェックシート(団体用)」を施設管理者へ提出する。	②検温器使用 ③別紙を提出 ④のシートを確認する。
2.検温 (備え付け使用)	稽古者 (児童・一般)	①指導当番者は検温を実施する。(平熱超え概ね37.5℃以上) ②稽古者は「施設利用者体調等チェックシート(個人用)」を提出する。(一般も同じ) ③児童(中学生以下)は、保護者の了承を必ず得ること。(連盟稽古参加時は当該会長の了承済と判断する。)	①概ね37.5℃ ②児童は保護者の同意要
3.消毒	稽古者 (児童・大人)	①指導者は道場入館時に手消毒を必ず行う。 ②各自、消毒液を使用する。	①備品を使用 ②各自行なう。
4.稽古 方針等	稽古者(児童)	児童の稽古は、「段階別指導方針および指導内容」に従う。	別紙①参照
	稽古者(一般)	一般の稽古は、「段階別稽古内容」に従う。	別紙②参照

(稽古の参加に当たって)

○稽古参加当日の検温を行ない、「施設利用者体調等チェックシート(個人用)」を持参する。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は無理せず稽古に参加を見合わせてください。

- 稽古を行なう者は、飛沫の飛散の防止等のため、当面「面マスク(別添①参照)」注①を着用する。なお、特に60歳以上者は「シールド(別添②参照)」注②を着用してください。
- 今後は順次、「シールド(別添②参照)」の一体型への移行、乃至「併用」注③考えております。
- 当番指導者は、「面マスク(別添①参照)」を必ず使用する。

4. 文部科学省の「学校の新しい生活様式」(令和2年5月22日)の趣旨を尊重し、学校、区教育委員会等の指示、方針を絶対遵守すること。剣道は「児童生徒が密集する運動」に該当するため。

5 稽古に参加するにあたって、基礎疾患のある者は稽古に参加しない。(基礎疾患のある者とは、「糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方などをいう。))やむを得ない事情があってこれらの者が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ること。

6. 以下の条件に該当する者は稽古に参加出来ません。①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 ②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すること③同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合 ④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る場合 ⑤ 所属団体の会員以外の者(当面)

※全剣連は、飛沫飛散防止に関する試験を実施した結果

注①：面マスクを着用した場合、飛沫の飛散は90%近く抑制される。

注②：シールドだけの場合、約70%の抑制効果である、ことが判明した。

注③：面マスクと各種シールドを併用した場合、飛沫の飛散は約95%まで抑制される。

2. 段階別指導方針および指導内容について（別紙①）・・・児童指導稽古の場合

ステージ	内容	備考
1. 実施時期	令和2年7月4日(土)より定例稽古を実施する	
2. 稽古について	①2 カ月以上の自粛 で稽古参加者の体力が落ちている可能性がある ので、稽古は慎重に再開 する。 ②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 負荷をかけていく計画を基本とする。 ③下記の段階を経て通常の稽古へ戻る	面未装着時は面 マスク着用、面 装着時は面マス ク&シールド着 用

3. 稽古再開に向けてのスケジュール

ステージ	時期	指導内容	備考
第1ステージ	6月末まで	対人稽古自粛期間	
第2ステ ージ	R2. 7. 4~8. 18 (土・火)	7月中は、トレーニング、素振りなど基礎体力重視 の稽古を行い、8月始より対人動作を伴う、基本 技、打込み、地稽古等を行なう。	①総合スポの指示に 従う。(消毒等) ②指導者は常に「密」 にならないよう常に 注意する。
第3ステ ージ	R2. 8月中旬頃 以降(土・火)	○ガイドラインおよび実施条件のもとに通常稽古 再開 ○当分の間、 <u>面マスク&シールド着用</u>	
○高齢者は特に注意し参加 ○各ステージへの移行は国・東京都・足立区の対応により変更する。			

(剣道場について)・・・利用後消毒を行なう。

- ①剣道場は、窓を開け十分な換気を行なう。
30分に1回5分程度換気を行なう。(近隣騒音対策留意)
- ②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し感染 予防に努める。
- ③稽古は、密集を避ける観点から適正人数で行う。
- ④稽古時、元立ち間の間隔は2メートル以上とする。この結果、同時に 稽古できる人数が、当該道場・
体育館等の稽古可能な上限人数とする。
- ⑤元立ちの立つ位置に、2メートル毎に目印(テープ)を貼る。
- ⑥2部制などにより密集を避ける工夫をする。
- ⑦休憩時間中はマスクを着用するとともに、過度な接触を行わせない。
- ⑧見学者は、原則、道場、体育館の内部に入れない。
- ⑨保護者の剣道場の観覧席での待機は出来ませんので、終了時に合わせてお迎えに来てください

(稽古について)

- ①稽古での発声は、極力抑制する。ソーシャル・ディスタンス：稽古者相互位置は前後1mの距離常に
取り行ない、「密」にならないよう指導者は注意する。
- ② 鏝競り合いは避ける。練習中、やむを得ず鏝競り合いと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。
- ③感染のリスクを低めるため、稽古時間は1時間を目安とする。また、30分に1回5分程度、窓の開
閉や送風機の使用により、十分な換気を行う。
- ④熱中症に気を付けて休憩や水分補給に留意する。

(稽古後について)

- ①稽古の後に、稽古終了後、先生や先輩等へ礼を行う際は、2mの間隔をあける。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④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。
- ⑤ 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。

(感染が判明した場合)・・・当該稽古場所での稽古は中止する。

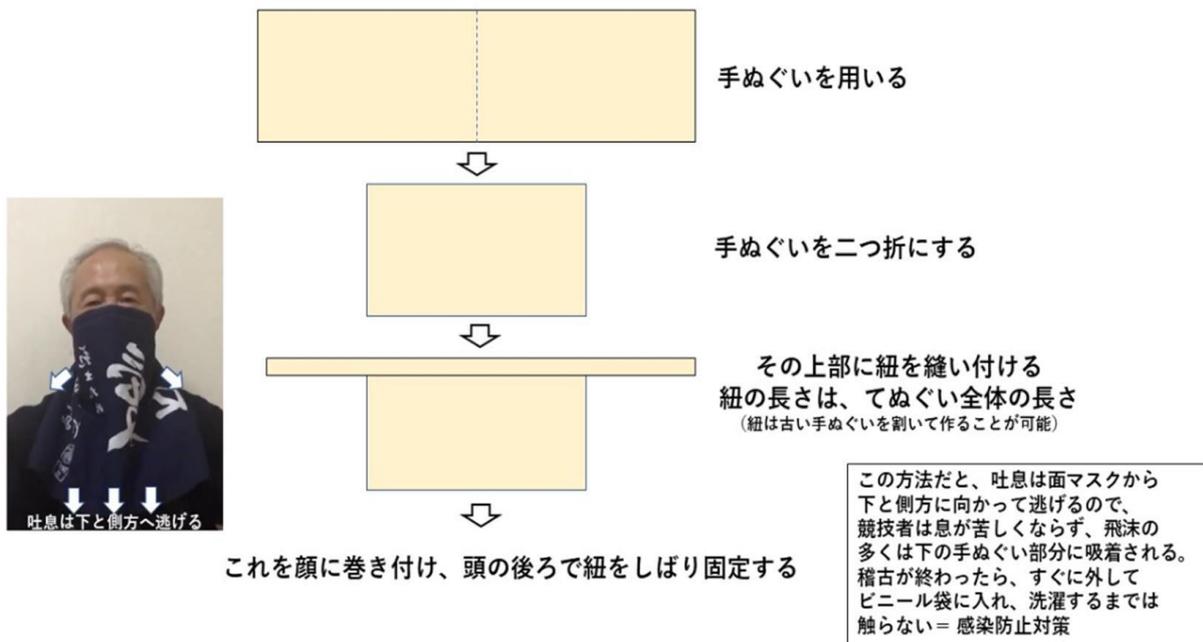
- ①稽古の参加者が新型コロナウイルス感染症を発症した場合、速やかに連盟責任者に報告する。
- ②連盟・各加盟団体は万一感染者が確認された場合は、東剣連および所轄保健所に報告する。

3. 段階稽古内容について (別紙②)・・・一般稽古の場合

	内容	備考	
1. 実施時期	令和2年7月4日(土)より定例稽古を実施する		
2. 稽古について	①2 カ月以上の自粛 で稽古参加者の体力が落ちている可能性がある ので、稽古は慎重に再開 する。 ②各自、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計画を基本とする。 ③下記の段階を経て通常の稽古へ戻る	面未装着時は面 マスク着用、面 装着時は面マス ク&シールド着 用	
3. 稽古再開に向けてのスケジュール			
ステージ	時期	指導内容	備考
第1 ステージ	6 月末まで対人稽古自粛期間		
第2 ステ ージ	R2. 7. 4~8. 18 (土・火)	7 月中は、トレーニング、素振りなど基礎体力重 視の稽古を行い、8 月始より対人動作を伴う、基 本技、打込み、地稽古等を行なう。	①総合スポの指示に 従う。(消毒等) ②指導者は常に「密」 にならないよう常に 注意する。
第3 ステ ージ	R2. 8 月中旬頃以 降 (土・火)	○ガイドラインおよび実施条件のもとに通常稽古 再開 ○当分の間、 <u>面マスク&シールド着用</u>	
○高齢者は特に注意し参加し、各自体調に合った稽古内容で行なう。 ○各ステージへの移行は国・東京都・足立区の対応により変更する。			
1. 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、一気に重症化しやすく、ま た、死亡率も高いと言われていいます。高齢者、例えば60 歳以上の方は、稽古の再開について若年層 以上に慎重な判断が必要であり、稽古内容は各自に合った稽古をお願いします。 2. 高齢者は「うつしやすく、感染しやすい」と言われており、感染しない対策も重要であることから、 相手からの飛沫防止効果を有するシールドを必ず着用すべきであると思えます。 (<u>剣道場について</u>) ・・・利用後消毒を行なう。 ①剣道場は、窓を開け十分な換気を行なう。30 分に1 回5 分程度換気を行なう。(近隣騒音対策留意) ②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し感染 予防に努める。 ③稽古は、密集を避ける観点から適正人数で行う。 ④稽古時、元立ち間の間隔は2 メートル以上とする。この結果、同時に 稽古できる人数が、当該道場・ 体育館等の稽古可能な上限人数とする。【別途定める】 ⑤元立ちの立つ位置に、2 メートル毎に目印(テープ)を貼る。【総スポ了解要】 ⑥2 部制などにより密集を避ける工夫をする。 ⑦休憩時間中はマスクを着用するとともに、過度な接触を行わせない。 (<u>稽古について</u>) ①稽古での発声は、極力抑制する。ソーシャル・ディスタンス：稽古者相互位置は前後1 mの距離常に 取り行ない、「密」にならないよう指導者は注意する。 ② 鏝競り合いは避ける。練習中、やむを得ず鏝競り合いと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。 ③感染のリスクを低めるため、稽古時間は1 時間を目安とする。また、30 分 に1 回5 分程度、窓の開 閉や送風機の使用により、十分な換気を行う。 ④熱中症に気を付けて休憩や水分補給に留意する。 (<u>稽古後について</u>) ①稽古の後に、稽古終了後、先生や先輩等へ礼を行う際は、2 mの間隔をあける。 ②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。 ③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。 ④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。 ⑤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。 (<u>感染が判明した場合</u>) ・・・当該稽古場所での稽古は中止する。 ① 稽古の参加者が新型コロナウイルス感染症を発症した場合、速やかに連盟責任者に報告する。 ②連盟・各加盟団体は万一感染者が確認された場合は、東剣連および所轄保健所に報告する。			

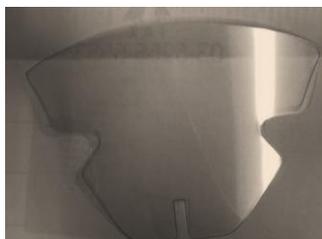
別添①

今回使用した「面マスク」の一例



シールドの一例

一体型



眼と口の個別型



別添②



面の内側から物見を中心にしてさらに口を中心にしてシールドをはめ込む
今回は、一体型のものもテストした

コピーして使用する

個人用

※稽古日には、必ず持参する。

施設利用者体調等チェックシート

施設を利用される方は、以下の項目にチェックをお願いします。なお、チェック項目に「有」の該当がある方は施設のご利用をお控えください。

(当日および利用前2週間における以下の事項の有無)

/		/		/		/		/		/		項 目 (該当欄にレを付ける)
有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	有	無	
												平熱を超える発熱
												せき、のどの痛みなど風邪の症状
												だるさ、息苦しさ
												嗅覚、味覚の異常
												体が重く感じる、疲れやすい等
												新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある
												同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる
												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、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触がある
												児童(中学生以下)の場合、保護者の認め印を押す

※個人情報の取り扱いについて

ご記入いただきました氏名と連絡先は新型コロナウイルス感染拡大防止対策以外の目的には一切使用いたしません。なお、本施設利用者の感染が確認された場合は、必要に応じて保健所等の公的機関への情報提供をし、感染拡大防止対策を講じることをご了承ください。

年 月 日

所属団体

お名前 (稽古者)

連絡先 (保護者名)

(☎)

利用施設名 総合スポーツ・センター 剣道場

利用時間 午後 時 分～午後 時 分

※このチェックシートは1か月後に廃棄いたします。

足立区地域のちから推進部スポーツ振興課

足立区

施設利用者体調等チェックシート

施設をご予約された団体の代表者の方は、施設を利用する全員分の体調を確認し、以下の項目にチェックをお願いします。なお、チェック項目に「有」の該当がある方は施設のご利用をお控えください。

(当日および利用前2週間における以下の事項の有無)

有 無

- 平熱を超える発熱
- せき、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚、味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等
- 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある
- 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる
- 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または当該在住者との濃厚接触がある

年 月 日

予約番号 _____

利用施設名 総合スポーツ・センター 剣道場

利用時間 午後 時 分 ~ 午後 時 分

足立区剣道連盟

指導担当者 _____

足立区地域のちから推進部スポーツ振興課
足立区