

# 剣修会 稽古 ガイドライン〈第二版〉

2020.06.02 原案作成 2020.06.08 一部修正 2020.06.08 初版 2020.06.15 第二版

回第二版での追加項目

2020.06.4 全剣連ガイドライン発行

感染予防に努めよう しっかり守って剣友や先生、お父さんお母さんに感染するのを防止しよう

- Q1. 稽古に出掛ける前にすることは？  
A. 検温、体調管理、規則正しい生活をしよう
- Q2. 西警察署内ではどのようにすればよい？  
A. おしゃべりせず、マスクを掛けよう
- Q3. 道場に入退室するときは？  
A. 手指消毒
- Q4. 道場内では？  
A. マスクを掛けておしゃべりしないで準備しよう
- Q5. 稽古中は？  
A. 「防護マスク」、距離を保とう
- Q6. 稽古が終わって家に帰るまでは？  
A. 手指消毒、マスク
- Q7. 家に帰ってからは？  
A. すぐに手洗い、うがい、顔洗い、使用具の洗濯、消毒
- Q8. 出稽古は？  
A. もう少し我慢

## 【出掛ける前の準備】(体調管理)

- 出掛ける前は必ず家で検温すること
- 37℃を超える発熱がある場合は稽古を休む（剣士本人及び保護者も症状がある場合は稽古参加不可）
- 以下1つでも当てはまる場合は稽古を休む（上記同様） 毎回チェック
- ①  咳、のどの痛みなどの風邪症状
- ②  だるさ、息苦しさ
- ③  味覚、嗅覚異常
- ④  体が重く感じる、疲れやすい
- 外出前には必ず家で手洗いをしてくること
- 学校、他の習い事以外の外出の自粛（ウィルスをもたらさない、うつさない）
- 稽古出欠の自己チェック（後日濃厚接触等わかるように）
- 回2 週間前の行動を把握しておく

## 【持ち物チェック】

- ①  防具一式

- ②竹刀
- ③マスク
- ④面マスク
- ⑤マスクホルダーかマスクを入れる袋（マスク及び稽古後の面マスクを入れる袋）
- ⑥水筒（各自持参し回し飲みしないこと）
- ⑦汗拭きタオル（各自持参し使い回さないこと）
- ⑧筆記用具
- 体調不良時の見取り稽古は行わないので稽古休む（怪我時も同様、参加人数減で感染リスク減のため）
- 兄弟が体調不良でお休みする場合は、兄弟も稽古をお休みすること

- 【西警察署の使用について】（飛沫・接触のリスクの軽減、道場を「お借り」していることを念頭に）
- 署内への入退出を含め署内（廊下、階段等）では必ずマスクを着用すること（稽古中トイレ含む）
  - 署内の物品（道場内含む）を必要以上に触れないこと
  - 剣道日誌には各自持参のマイペンを使用し記入すること
  - 署内では不要なおしゃべりはしないこと（飛沫を防ぐ）
  - 玄関⇄道場、道場⇄トイレまでもマスク着用し、おしゃべりをせず速やかに移動すること
  - 署内では感染のリスクが高くなるような行動は慎むこと
  - 着替えは自宅で行う、更衣室は使用禁止

【道場使用について】

- 道場への入退室の際は、道場に設置してある手指消毒薬で手指消毒すること（トイレ使用前後も）
- 防具の着脱時はマスク着用し各々1mの間隔を保つようにし、おしゃべりせず速やかにおこなうこと
- 休憩中の会話もなるべく控え、各自1mの距離を保ち、面を外すごとに手指消毒をおこなうこと
- 常時換気（寒い場合は窓半分閉める）
- 稽古前の剣士による床の雑巾がけは行わない
- 床の清掃には会で用意したウェットシートでモップを使用する
- 畳み上げ下ろしの前後でも手指消毒
- 稽古の前後、休憩中の床掃除の励行（床に落ちた飛沫の清掃）
- 稽古終了後、床掃除を行ってから畳を戻すこと
- 道場内でマスクを外しての不要なおしゃべりはしない
- マスク着用時はソーシャルディスタンス1m15分以上OK、マスクなしは1mでは15分以上NG
- お互いマスクなしは2m離れること
- こまめに手指消毒を行うこと

【稽古全体を通して】

- お当番さんへの接触リスクを考慮し、当面のお当番業務の中止（必要な範囲内で役員で賄う）
- 稽古欠席の連絡は役員へlineかもしくは、剣修会グループlineに連絡すること
- 感染の心配がある場合の稽古のお休みは妨げない
- 稽古の出欠は整列時に指導者で行う
- 稽古後の指導者への挨拶も当面禁止

- 指導者はマスク着用
- 稽古での発声は、極力抑制すること（最低限の発声）
- ㊦整列は正座、座礼なし、立礼で挨拶する（床に手を付けない）
- 生徒を集めての集合指導は当面行わない
- 稽古時は熱中症のリスクも考慮し、準備体操、素振りにはマスクを外して行うこととするが、可能であれば2mの距離を保つようにし、発声は極力控える
- 準備体操、素振りは円にならずに、横列と一列となって全員同じ向きで間隔を空けて行う（場合によっては同じ時間帯の稽古でも2班に分ける）（先導は指導者で行う）
- 面マスク（防護マスク）（※必須）（+マウスガード）を着用する
- ㊦必要に応じて、準備体操から面マスク（防護マスク）を使用する
- ㊦休憩前後で手指消毒
- 剣道具、竹刀、手ぬぐい、タオル、水筒等備品の借り貸しはしない（接触の回避）
- 竹刀は必ず2本準備すること（人の竹刀は借りない）
- 段階を追って稽古を再開する（当面は稽古時間2部制、稽古時間の短縮）
- 当面道場見学は中止する
- 付き添いの保護者は最少人数とし、道場内でもマスク着用（付き添いの保護者も間隔を広く保ち会話は出来るだけ控える）
- 本人、家族、周囲の接触者に新型コロナウイルスに感染の疑いが発生した場合は速やかに会長まで申し出ること
- 剣士が通う学校から1名でも新型コロナウイルス感染症が発生した場合は、稽古は当面中止

#### 【稽古終了後帰宅時】

- 道場から退室の際もアルコール手指消毒すること
- 稽古から帰宅後、可能であればすぐにシャワーを勧めるが、無理なら最低限すぐに手洗い、うがい、顔を洗うこと（ウイルスを洗い流す）
- 稽古後の防具（特に面、小手）はしっかり拭いておく
- ※アルコールウェットティッシュ⇒乾拭き⇒防具用消臭除菌スプレー⇒乾燥 すると良い
- 稽古後、手ぬぐい、剣道着、面マスクは毎回洗濯すること、可能であれば袴もこまめに洗濯すること、竹刀も可能であれば除菌する（除菌スプレー等）、マウスガードの洗浄、除菌

#### 【出稽古について】

- 当面出稽古の禁止（受け入れも不可）  
（道場間での出入りは禁止）

※7月1日より、西区体育館、中央区体育館の開放稽古は開始となっているため、その2ヶ所については稽古参加は可能であるが、稽古参加の際は必ず田中もしくは役員まで申し出ること。稽古参加の際は各体育館のガイドラインに従い、感染対策を行い指導員の先生の指示に従うこと。

以上

■稽古内容（全剣連ガイドライン含む）

感染のリスクを低下させるため、稽古時間は1時間を目安とする 常時換気（30分に1回5分程度換気）

当面2部制で密集の回避

【稽古時間】（現時点で暫定）

□第1部小学生（年長き～小6まで11名）

（人数多いようならさらに同じ時間帯でさらに2班で）

17:40 集合

18:00 開始挨拶～稽古

18:50 稽古終了挨拶

小学生は稽古後速やかに帰る準備をして帰宅

□18:50～19:00 窓全開換気

一度床清掃

□第2部中学生（中1～中2まで6名）

18:40 集合

19:00 開始挨拶～稽古

19:50 稽古終了挨拶

20:30 までには 完全撤収

※当面は素振り中心になるので、一般の方は1部 or 2部のお子さんの参加の時間帯で参加可能

（1部2部両方の参加不可）

※全体稽古は時期を見て

【稽古段階1】（対人稽古自粛） 最初はジャージで、段階的に防具まで

□素振り、足さばき □正面、左右面、跳躍、一拍子 □その他（楽しい稽古募集中）リズム？

□場合によっては面マスクでの素振り、足さばき

【稽古段階2】（対人稽古）

※面マスクを装着しての稽古になるので、面着け稽古は短時間

□面を着けて体当たり、鏝迫り合いは行わず、打ち込み稽古のみ

※やむを得ず鏝迫り合いになった場合は素早く離れる

□掛かり稽古、打ち込み稽古、互格稽古、指導稽古は当面行わない

【稽古段階3】

□通常稽古

※【稽古段階1～2】は時間差、【稽古段階3】になってから全体稽古

参考資料：全剣連「対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」

スポーツ庁「学校の体育の授業におけるマスク着用の必要性について」及び「社会体育施設の再開時の感染防止策チェックリスト」「安全に運動するポイントは？」

大阪府剣連ガイドライン、茨城剣連ガイドライン

□こまめな手指消毒 □稽古前後の手洗い、うがい □ベタベタ触らない



稽古参加チェック表（毎回チェックすること）

外出前の 手洗い	検温	体調良好
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

⇒稽古参加 OK

発熱	咳、咽喉の 痛み等の 風邪症状	だるさ、息 苦しさ	味覚嗅覚 異常	体が重く感 じる、疲れ やすい	下痢・嘔吐	家族もしく は周囲の 風邪症状
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

⇒稽古お休み