

令和2年6月10日

～感染防止ガイドラインの要点～

稽古会参加の皆様へ

(一財)石川県剣道連盟

1 稽古に参加するに当たって

(1)必ず検温を実施し、手指のアルコール消毒を実施して下さい。

- ①備え付けの「名簿」に記帳をする。
- ②稽古前に手洗い、うがいもしておく。
- ③床の清掃、除菌を行う。

(2)次の基礎疾患のある方は、稽古に参加しないで下さい。

- ①糖尿病
- ②心不全
- ③慢性閉塞性肺疾患（COPD）
- ④透析を受けている方
- ⑤免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方など

※やむを得ない事情があって、これらの方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て下さい。

(3)次の条件に該当する方は、稽古に参加しないで下さい。

- ①体調がよくない場合
- ②発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合
- ③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
- ④同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- ⑤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
- ⑥所属団体の会員以外の方（当面）

(4)稽古に参加する方は、自宅と道場の往復の際にはマスクを着用し、感染防止に努めて下さい。

※(留意事項)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ます。

特に、高齢で基礎疾患をお持ちの方では重症化するリスクが高いと言われています。

したがって、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、稽古再開を7月以降にするなど自ら配慮をお願いします。

2 稽古に当たって

(1)準備体操、素振り等は、原則一列となって同じ方向を向いて行って下さい。

- ①やむなく向かい合う場合又は2列以上になる場合は、約2mの距離を取る。
- ②発声も極力控える。

(2)稽古中の、飛沫の飛散防止等のため、以下の対応をして下さい。

- ①稽古を行う方は、相手への飛沫の飛散を防止するため、必ずマスク（以下「面マスク」）を着用する。
 - ☆ 面マスクは、呼吸障害を起こさないようにするため、通気性のあるものや、顎の部分を締め付けないもので吐息が下部と側方に逃げるものが望ましい。
 - なお、密閉性の高い医療用マスクは避ける。
 - ☆ 手ぬぐいに紐をつけ、鼻の部分を覆った上、頭部の後ろで結ぶ。
- ②稽古を行う方は、主に相手からの飛沫を防止するため、シールドを着用する。
 - ☆ シールドとは、眼、鼻、口の部分を覆う程度の大きさで、ポリカーボネイト積層板等の素材で製作された、面金内側に装着する用具。
 - 眼、鼻、口を覆うのであれば、一体型（一枚）でも、複数枚を組み合わせるものであってもよい。
- ③また、これらの用具を装着した稽古により熱中症が発症することを防ぐため、稽古時間の短縮、こまめな水分補給を行う。
- ④道場内は、飛沫の小さな粒子浮遊対策、また、熱中症対策として、こまめな換気、送風を行う。

(3)密集(「3密」の一つ)を避けるため、以下の事項を遵守して下さい。

- ①稽古は、密集を避ける観点から適正人数で行う。
- ②稽古時、元立ち間の感覚は2m以上とする。
 - ☆元立ちの立つ位置に、2m毎に目印（テープ）を貼ることも考えられる。
- ③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。
- ④児童等の保護者は、道場、体育館で十分な広さがない場合、外で待機するようにさせる。
- ⑤見学者は、原則、道場の内部に入れない。

(4)飛沫飛散を防止するため、次の事項に留意して下さい。

- ①稽古での発声は、極力抑制する。
- ②鰐競り合いは避ける。練習中、やむを得ず鰐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。

(5)感染のリスクを低めるため、稽古時間は短縮し1時間を目安として下さい。

30分に1回5分程度、窓の開閉や送風機により、十分な換気を行う。

3 稽古の後に

- (1) 稽古終了後、先生や先輩等へ礼を行う際は、約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する。
- (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。
- (6) 剣道具、竹刀、手拭い、タオル、その他剣道に関係する用具は、共用しない。

4 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に感染症を発症した場合、速やかに当連盟事務局に報告して下さい。