

北剣連 第36号

令和2年6月19日

各加盟剣道連盟会長 様

一般財団法人 北海道剣道連盟

会長 藤 井 稔

「対人稽古自粛の解除」について（お願い）

先般 全日本剣道連盟より、6月10日をもって対人稽古自粛の解除になり、「稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」が示されました。

つきましては、本剣道連盟では、全剣連のガイドラインの主要な部分を抜粋したものを作成しました。

各剣道連盟においては、地域の感染状況、会員構成、稽古場所等の特性を十分配慮したガイドラインを作り、慎重に稽古を再開していただくようお願いします。

稽古再開にあたっては、全剣連のガイドラインを熟読の上、安全に留意して行ってください。また、居合道・杖道の稽古再開についても、全剣連「居合道ガイドライン」・「杖道ガイドライン」に準じて稽古を行ってください。

全剣連では、新型コロナウイルス感染防止の観点から面マスクとシールドを装着することとしています。一方で、面マスクを装着し剣道することで、息苦しさを感じ、これからの季節、脱水や熱中症の危険性が増えます。熱中症には十分に注意を払い、小まめに面を外し水分補給に心がけた予防対策が重要

になります

本道剣道関係者から感染者を出さない、熱中症の患者を出さない、命を守る、青少年の剣道離れを防ぐ新しい剣道スタイルを工夫し、慌てず、焦らず、慎重に稽古再開していただきたいと願っています。

このガイドラインは、今後の知見の集積及び各地区の感染状況を踏まえて、随時見直すことがあり得ることもご了解ください。

以上

対人稽古再開のガイドライン

一般財団法人北海道剣道連盟

1 組織・団体別ガイドライン及び稽古計画の策定

- 各組織・団体は、それぞれの特性に応じた稽古計画を作成する。計画策定に当たって参加者の体力が落ちている可能性があるため、徐々に負荷をかけていく計画を基本に稽古を慎重に再開してください。
- 児童・生徒・学生の参加がある場合は、『学校の新しい生活様式』を踏まえ、「接触」「密集」「近距離での活動」「向かい合っでの発声」について、可能なものは避け、一定の距離を保ち、同じ方向を向くようにし、また回数や時間を絞るなどして実施する。また、指導者は、十分な観察のもと安全管理（脱水、熱中症等）を行い、慎重に実施する。

2 稽古に参加するにあたって

- 自宅と稽古場所の移動はマスクを着用し、施設内においてもマスクを着用する。
- 基礎疾患（糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患等）のある方は、あらかじめ主治医の了解を得ること。

以下の条件に該当するものは稽古に参加しない。

- 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）。

- 体調が普段と異なる場合。
- 同居家族、職場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る場合。

3 高齢者の稽古参加について

- 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、死亡率も高いといわれている。特に基礎疾患をお持ちの方では、重症化するリスクが高いため、稽古再開は若年層以上に慎重な判断をする必要があり、7月以降の稽古再開が望ましい。

4 稽古を始める前に

- 稽古前に検温を行い、発熱がある場合は、稽古しない。
- 発熱がなくても、咳、咽頭痛などの症状がある場合、普段と体調が異なる場合も、稽古しない。
- 稽古前に、手洗い、うがい、アルコールによる手指の除菌を行う。
- 着替えは、自宅で行う。施設内での着替えは、密集・密接を避けて行う。
- 床の清掃、除菌を行う。

5 稽古にあたって

- 準備運動、素振り等は、同じ方向を向き、およそ2メートルの間隔を取り、発声を極力控える。
- 稽古を行う場合は、飛沫の飛散防止のため、必ず「面マスク」及び「シールド」を着用する。
- ※ 「面マスク」は全剣連のサンプルのもの。又は、市販の夏用マスクで飛沫飛散の抑制効果があり、呼吸のしやすいもの。

なお、新型コロナウイルス感染症が完全に終息するまでの暫定的な措置である。

【補足】

- ① 面マスクと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 面マスクだけの着用の場合、飛沫の飛散は90%近く抑制される。
- ③ シールドだけの場合、飛沫の飛散は約70%抑制される。 《全剣連の試験結果》
- 健康管理上、高齢者や幼少年には、「面マスク」及び「シールド」着用に当たり、細心の注意を払う必要がある。
- 熱中症や呼吸困難、体調不良を防ぐために、稽古内容の工夫、稽古時間の短縮、こまめな休憩と水分補給、体育館・道場等の温度管理や換気を特に留意する。
- 稽古時の密集を避けるため、元立ち間の間隔を2メートル以上とする。
- 一度に稽古できる人数は体育館・道場の広さに応じて工夫して行う。(密集・密接に配慮する)
- 稽古での発声は、極力抑制する。
- 鏢競り合いは避ける。やむを得ず鏢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。

- 休憩時間中は、マスクを着用するとともに、過度な接触・会話を行わない。
- 見学者は、原則、体育館、道場の内部に入れず、マスクの着用をお願いする。

6 稽古の後について

- 稽古後、接近しての挨拶や指導は避ける。
- 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・除菌する。
- 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る消毒する。
- 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。
- 稽古後の手洗い、うがい、アルコールによる手指の除菌を行う。

7 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した場合、速やかに所属団体責任者に報告する。
責任者は、直ちに道剣連及び使用体育館や道場等の関係諸機関に報告する。

8 その他

- 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。
- 団体間の交流、出稽古は当面禁止する。