

草津市剣道連盟稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン

令和 2 年 6 月 20 日

草津市剣道連盟

はじめに

一般財団法人全日本剣道連盟（以下「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拡大予防ガイドライン」（以下「全剣連ガイドライン」）を制定しました。これに従い、このたび地域の感染状況を踏まえて草津市剣道連盟では「草津市剣道連盟稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン（以下、草津市剣連ガイドライン）」を作成しました。

皆様におかれては、剣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、草津市剣連ガイドラインに沿って稽古を再開して頂くようお願いいたします。また、本ガイドラインは今後の全剣連ガイドラインの変更、滋賀県剣道連盟からの通達および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。

ガイドライン

1. 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、慢性閉塞性肺疾患または人工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。

■ 以下の条件に該当する者は稽古に参加しない。

✓ 体調がよくない場合

☆ 発熱、咳、咽頭痛、味覚障害、嗅覚障害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すること

✓ 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る場合
- ✓ 草津市剣連内に活動拠点を有しない者（当面）（他連盟登録者であっても草津市剣連内に活動拠点がある者は可）
- 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。

（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る。

厚生労働省による情報提供でも、「特に、高齢者や基礎疾患をお持ちの方では重症化するリスクが高いことも報告されています。 ※年齢ごとの死亡者の割合：60 歳以上の者 6 %、30 歳未満の者 0.2%（中国における報告）としている。

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されたい。

2. 稽古を始める前に

- 稽古前（自宅でも可）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、咽頭痛等がある場合も、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。
- 稽古参加者は毎回必ず健康カードを記入の上、少年剣士は各道場育成会会長、一般剣士は稽古の担当者（合同稽古は育成・強化委員、道場稽古は各道場の担当者）に提出すること。
- 着替えは自宅で行うことを推奨する。更衣室を使用する場合は交代で使用する等、更衣室の密集を避ける。
- 床の清掃を行う。

3. 稽古に当たって

- 準備体操、素振り等は、原則一列となって同じ方向を向き、向かい合わない。やむなく向かい合う場合又は 2 列以上になる場合はおよそ 2m の距離を取る。発声も極力控える。マスクの着用は軽度な運動（息苦しくならない程度）の場合にとどめる。

- 面を着用して稽古を行う場合は、飛沫の飛散防止策を必ず行う。

- ✓ 面マスク（繊維質）、マウスガード（樹脂製）、アイガード（樹脂製）の着用を必須とする。マウスガードとアイガードは一体型の面シールド（眼、鼻、口の部分を覆う程度の大きさ）と代用できる。
- ✓ 面マスクは全剣連ガイドライン記載のものを着用してもよいが、飛沫飛散防止、視野確保、熱中症予防に留意し、材質・着用法を改変しても良い。
- ✓ 全剣連は面シールドの着用を強く推奨（特に高齢者）しており、草津市剣連としても極力、着用をお願いする。

☆ 飛沫飛散防止策は熱中症リスクが避けられないため、稽古責任者は稽古時間の短縮、こまめな水分補給、体育館・道場の温度管理など、熱中症に対して細心の配慮を怠らないこと。

- 稽古は、密集を避ける観点から適正人数で行う。
- 稽古時、元立ち間隔は 2 メートル以上とする。間隔が確保できない場合は2部制などにより、密集を避ける工夫をする。
- 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すこと。その際に発声はしない。
- 休憩時間中はマスクを着用するとともに、過度な接触をしない。
- 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. 稽古計画

- 6月中

新型コロナウイルス感染症の第二波への懸念に加え、2か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ため、稽古は慎重に再開する。すなわち、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。

■ 7月以降

通常の稽古に戻る。ただし参加者の体力に配慮すること。（飛沫防止策を施された防具を装着しての稽古は極力、短時間で行う。）

☆稽古参加者に生徒、学生がいる場合は、計画策定に当たって、文部科学省の「学校の新しい生活様式」（令和2年5月22日）の趣旨を尊重するものとする。

5. 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。
- 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。
- 稽古後、剣道具（特に面、小手）、使用済みのシールド等は、アルコール噴霧により消毒する。
- 剣道着・袴・手拭い・竹刀は稽古終了の都度持ち帰り、洗濯や除菌を行うことが望ましい。
- 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. その他留意事項

- 保護者および見学者は必ずマスクを着用し、密集を避けること。できない場合は外で待機する。
- 団体間の交流、出稽古は当面禁止する。ただし、上位団体（滋賀県剣連）の行事は参加可とする。
- 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。
- 共用道具類（打ち込み台、太鼓のばち等）道場・体育館・更衣室・ふろ場等の出入り口のドアノブ、窓のロック・サッシ、その他稽古参加者が接触する箇所は、稽古前後にアルコール等で除菌を行う。

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。

以上