

## 対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン

待ちに待った対人稽古再開ですが、まずは体力と体調に応じ、決して

- ◎ 無理をしない
- ◎ 無理をさせない

を守って、計画的に対人稽古を再開してください。

特に、面マスク着用での対人稽古再開です。面マスクによって息苦しい、面内が暑苦しい、前が曇って見えない等の物理的に危険な状態、及び精神的にパニックに陥る内面的な危険も予想されます。この稽古再開条件に、各自の身体が慣れるまでは、対人稽古の時間と質に十分に配慮してください。

また、全体の稽古状況を看視できる指導者、保護者、補助者を付すなど、体制を確保してから対人稽古を実施してください。

### 基本～うつらない・うつさないための対策の徹底

- ・稽古再開でも 3 密、新しい生活様式の基本を守りましょう
- ・熱中症対策を徹底しましょう。

#### 【稽古再開の基本】

##### 1 剣道の特性・新型コロナウイルスの理解

新型コロナウイルスの感染経路は、主に口からの飛沫感染と接触感染とされています。剣道の修業は一部の修業を除けば、対人又は集団での活動が大半であって、この感染経路の状態の中で実施され、気合と発声により唾液等が飛沫として、相手あるいは周囲に拡散されており、これを運動の中で吸引することになります。

##### 2 対人稽古以外でも注意が必要

新型コロナウイルスの自然消滅は 1 8 時間ともいわれています。一方、気温と紫外線の関係から数分で死滅するともいわれていますが、剣道の稽古時間内に完全に死滅す

ることは考えづらいです。対人稽古以外でも飛沫感染だけでなく、飛沫が付着した剣道具の脱着、頭部を覆っていた手ぬぐいの取扱い、剣道衣、袴の片づけ、竹刀の取扱いなどにも接触感染に匹敵する状況も考えられます。

### 3 稽古再開に参加できない会員

- (1) 基礎疾患のある会員は現段階では再開を見送ります。

「糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患、透析を受けている会員、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている会員など」は、新型コロナウイルス感染症が完全に収束していない状況下での稽古再開は行わない。

ただし、主治医の了解が得られれば、無理をしない範囲で再開を可能とします。

- (2) 次の条件に該当する会員は参加できません

当日の健康状態、体調が悪い場合のほか、

ア 同居家族や身近な知人に感染者が或いは感染が疑われる方がいる場合。

イ 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) 新潟県剣道連盟の会員以外の者(当面)

他の都道府県に出かけても、同じ対応となります。

### 4 高齢者の稽古

60歳以上の会員は、稽古の再開には重症化、死亡率の問題から若年層以上に慎重な判断が必要です。それまでの間は軽度の運動により体力の維持に努め、自らの判断によって再開する。

#### 【事前の準備】

##### 1 全日本剣道連盟からの通知に基づくもの

- (1) 共通(面マスク) 全剣連・新剣連作成例参照

※ 既製品のマスクでも使用可能ですが、外気を取り込みにくいN95や口呼吸のときに口を塞ぐ不織布マスクは、好ましくありません。選ぶ際は、口元に空間のできる、かつ型崩れしないものが好ましい。

- (2) 60歳以上奨励(シールド) 全剣連ガイドライン図参照

ア 一体型(武道具店で取扱っているもの)

イ 眼・口個別型(武道具店で取扱っているもの)

※ 面マスクとシールドの効果、必要性については、「全日本剣道連盟作成ガイドライン 補足説明」を参照。

## 2 消毒、除菌に関するもの

\* 個は個人、指は指導者、管は施設管理者の意、いずれかが必ず準備するもの

- (1) 手指用消毒液(個・指・管)  
※石鹼、アルコール・ウェットティッシュ等も可
- (2) 面金用除菌液(個・指・管)  
※シールドの消毒も兼用可
- (3) 空中除菌用液(指・管)
- (4) 個人専用タオル数枚(当日未使用の手ぬぐいも可)(個)
- (5) ビニール袋(使用した手ぬぐいやタオル等を収納するもの)(個)
- (6) 市販・手作りマスクなど(稽古前、稽古後に使用する)(個)

## 3 健康管理用

- (1) 体温計(非接触型タイプが好ましい)(指・管)  
稽古参加者は自宅で検温をして体温を確認し、施設出入口で再度検温と体調の異常を申告(記帳)する。
- (2) 熱中症への備え
  - ア 水分補給用のスポーツドリンク及び塩分補給のできるもの(個・指)
  - イ アイスノン等の身体を冷やすもの(指・管)
  - ウ 送風機等(指・管)

### 【実際の稽古に際して】

「うつらない、うつさない」ためには、家族を含めた自らの健康管理の徹底が重要です。

#### 1 稽古・練習前

- (1) 稽古前に検温と体調の確認を行い、微熱がある場合や倦怠感を感じた場合は、絶対無理をしないで自宅で休養する。
- (2) 手指洗い、うがいの励行  
稽古前、稽古後には必ず消毒液、石鹼を活用した手指洗いとうがいを励行する。  
特に、稽古終了後は個々のあいさつや指導を受けることなく、手洗い、洗顔、うがいを優先して行ってから、新しい(稽古前に使用)マスクを着用してあいさつ、片付けを行う。
- (3) 道場内の除菌と風通しの徹底。  
窓、扉が開放可能なら開放した状態にしておく。

また、常時開放が困難な施設でも30分に1回、5分程度の窓の開放や大型扇風機、送風機を効果的に活用する。

稽古開始前に床や壁、扉など稽古中に触れる場所の除菌を行っておく。

- (4) 竹刀を含め剣道用具の点検と除菌を行う。

注)竹刀の先端(先革)は相手ののど元に付けたり、間合いをとっても常に相手と近い距離にあります。しっかり先革も除菌。

- (5) 整列、正座をしてのはじまりの「礼」、面の着装は前後、左右に十分な間隔を確保して行う。

また、先生、先輩との対面での「礼」は2m以上の間隔をあける。

## 2 稽古・練習中

体調不良時及び面マスク着用による、呼吸困難、過呼吸、パニックによる精神不安定となった際の緊急対応(手を挙げての申告、面とマスクを外す)を理解させ、動作を反復訓練してから、稽古・練習を実施する。

- (1) 指導者は

ア 密集を避けた人数と密接を避けた隊形(千鳥、ジグザグ)・グループ編成により、3密の項目が1項目でも該当しない対策に努める。

瞬間動作を除き、相手と対峙する時は、約2mの間隔に配慮する。

また、施設での稽古可能人員数を超えた人数での稽古は行わない。

イ 元立ち間隔は2m以上を確保し、間隔毎に目印を付す等に努める。

ウ 私語の禁止及び稽古での発声は、極力抑制し、気剣体一致の「気」は発声に表さず、心での充実を指導する。

エ 鏝競り合いへの適切な対応(お互いが速やかな解消)を指導しましょう。

オ 息のできない状態を避ける稽古メニューを作成し、徐々に身体を慣らす指導に努めましょう。

カ 適宜、体調の異常の確認と2の(1)~(3)の励行に努めましょう。

- (2) 看視者

指導者と別に看視者をつけ、各自の体調を見極め、体調不良者の発見に努め、個々の稽古の中断・中止を指示、指導するとともに、状況に応じては全体の稽古の中止、中断を指導者に助言する。

緊急時には、指導者に代わって中止・中断を行いましょう。

- (3) 稽古参加者

感染予防の基本を遵守し、自己の体調管理を徹底し、決して無理することなく、

体調の異常や不安を感じたら、速やかに稽古を中止し、指導者及び看視者に申し出ましょう。

#### (4) 熱中症対策

- ア マスクを着けていると口腔内の湿度が高くなり、のどの渇きが自覚しにくくなります。こまめに水分補給をしましょう。約20分間に1回を目安にしましょう。
- イ めまい・立ちくらみ・動悸・気分不快・手のしびれ・筋肉のけいれん・筋肉痛などの症状が出たら
  - ① 剣道具・道着・袴を緩め、涼しい場所へ移動させる。
  - ② エアコン・扇風機等で風を当て体を冷やす。特に、太い血管がある首の周り・脇の下・太ももの付け根を冷やす。
- ウ 自分で水が飲めない、脱力倦怠感が強い、けいれんが収まらないなどの症状がある場合は、ためらわずに速やかに救急車を呼んでください。

#### (5) その他

- ア 2部制等による密集を避ける工夫に努める。
- イ 休憩時間中もマスクを着用するとともに、過度の接触を行わない。
- ウ 見学者は、原則、道場、施設フロア内に入れない。
- エ 保護者も、道場、施設フロアに十分なスペースがない場合、外で待機を依頼する。

### 3 稽古終了時

- (1) はじめの整列に同じく、前後、左右の間隔を十分に確保する。先生、先輩との対面での「礼」は2m以上の間隔をあける。
- (2) 面を外す際の順序・注意事項
  - ア 除菌用タオルかアルコール・ウェットティッシュ等で面金の部分を除菌。
  - イ 使用したシールドを外し、アルコール噴霧により消毒。
  - イ 面を所定の位置に置き、頭部を覆っていた手拭いを外し、その中に使用していた面マスクを包み、ビニール袋に入れて持ち帰り、洗濯や除菌を行う。
- (3) 順番に洗面所に行き、手洗い、洗面、うがいをし、新しいマスクを着用
- (4) 整列していた位置に帰って、剣道具、竹刀、剣道着・袴の除菌を行う。  
注)個人専用の汗拭きタオルの準備(タオルの使い回し絶対禁止)
- (5) 更衣室は密の状態となるので、着替えは更衣室、シャワー等が十分に備わった施設を除き、自宅で行う。
- (6) 剣道着・袴は帰宅後に再度除菌や洗濯することが望ましい。
- (7) 早期退出と帰宅に努める。

## 【その他】

- (1) 剣道具、竹刀、手ぬぐい、タオル、その他剣道に関する用具は、共用しない、させない。
- (2) 団体間の交流、出稽古は当面禁止する。
- (3) 稽古中に出したごみは施設管理者と相談し、施設側での処理ができない場合は、指導者、稽古参加者自らがビニール袋に入れて、持ち帰って処理する。
- (4) 稽古日ごとに参加者名を記録してください。

以上の他、各市町村のガイドラインも加味し、活動計画を立て対人稽古の再開をしてください。