

各団体会長様
事務責任者様

足立区剣道連盟
会長 佐藤 清春

「定例稽古の実施に向けてのガイドライン」について

稽古等の再開のため、全剣連、東剣連および足立区のガイドラインに基づき、足立区剣道連盟、「定例稽古実施ガイドライン」を定めましたので、会員に徹底願います。なお、傘下団体も、本ガイドライン、東剣連、全剣連ガイドライン等を参考にガイドラインを作成してください。

1. 連盟定例稽古を7月7日(火)より開始する。8月以降は、別途通知する。

○令和2年7月 定例稽古予定

		稽古対象者・内容		指導者
日	曜	1級受審者のみに限定する。	一般	
7/7	火	1. トレーニング	1. 素振りなど基礎体力重視の稽古	南澤・島崎
11	土	2. 基本技稽古法	2. ソーシャルディスタンスを守り打ち込み、地稽古	近藤・飯島
14	火	3. 素振りなど基礎体力重視の稽古	(相互に2mの間隔を開け稽古をする。)	南澤・枝川
18	土			早苗・近藤
21	火			南澤・飯島
25	土			島崎・近藤
28	火			枝川・南澤
感染防止対策		面マスク(別添①)またはマスクは 必着 のこと。 ※1級審査時は、シールド(口:個別型)は、必着が予想されるので用意しておく。	1. <u>面未装着時は面マスクまたはマスク必着のこと。</u> 2. <u>面装着時は面マスク(別添①)またはマスクとシールド(口:個別型)を必着のこと。</u>	1. 左記用意が無い場合は、稽古は出来ないので注意 2. 一般稽古参加は、足立区剣道連盟登録会員に限定する。
稽古時間		19時00分～19時50分	20時～20時45分	
持ち物		剣道具一式・木刀(必ず持参)	剣道具一式	

2. 連盟の定例稽古の実施についての注意事項 (総スポ剣道場)

	対象者	内 容	備 考
1.受付	指導者	①現行2名体制で行なう ②定例稽古前に、必ず検温検査を行なう。 ③稽古者より、足立区より義務化された「施設利用者体調等チェックシート(個人用)」を回収する。 ④足立区より義務化された「施設利用者体調等チェックシート(団体用)」を作成し総スポ受付管理者へ提出する。	②検温器使用 ③のシートを集め確認し、 ④のシートを記入提出する。
2.検温(備え付け使用)	稽古者(児童・一般)	①指導当番者は検温を実施する。(平熱超え概ね37.5℃以上) ②稽古者は「施設利用者体調等チェックシート(個人用)」を提出する。(一般も同様に必ず提出する。) ③ <u>児童(中学生以下)は、保護者の了承を必ず得ること。</u> (連盟稽古参加時は当該会長の了承と判断する。)	①概ね37.5℃ ②児童は保護者の同意要
3.消毒	指導者・稽古者	指導者・稽古者は剣道場入館時に手・足裏の消毒を必ず行う。	備品を使用

(稽古の参加に当たって)

- 稽古参加当日の検温を行ない、「施設利用者体調等チェックシート(個人用)」を持参する。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は無理せず稽古に参加を見合わせてください。
- 足立区より義務化されておりますので必ず持参ください。(児童・一般の方も必ず持参のこと)
- 「施設利用者体調等チェックシート(個人用)」を持参ない場合は稽古が出来ない場合があります。

1. 「更衣室(男子・女子用とも)」は、使用出来ないなので、着替えて来ること。
2. 「靴入れ」も使用出来ないなので靴袋を用意し、それに入れる。

◎小・中学生指導稽古の時間帯の参加者は、7月は1級受審予定者のみとします。

- ①4月26日(日)に延期した1級審査会を8月30日(日)に実施する予定です。
- ②学校開放(8月初めが予想される)までの間加盟団体の稽古者が集中し剣道場の定員等より、新型コロナウイルス予防対策が万全に行われなない恐れがある。
- ③各団体の児童の皆様にはその間稽古が出来ず大変申し訳ありませんが、なにとぞご理解の程お願い致します。

I、稽古の参加に当たって

- 稽古参加当日の検温を行ない、「施設利用者体調等チェックシート(個人用)」を持参する。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は無理せず稽古に参加を見合わせてください。一般の方も必ず持参する。
- 1. 「更衣室(男子・女子用とも)」は、使用出来ないなので、着替えて来ること。
- 2. 「靴入れ」も使用出来ないなので靴袋を用意し、それに入れる。

1. 当番指導者は、「面マスク(別添①参照)」または「マスク」を必ず使用する。
2. 文部科学省の「学校の新しい生活様式」(令和2年5月22日)の趣旨を尊重し学校、区教育委員会等の指示、方針を絶対遵守すること。剣道は「児童生徒が密集する運動」に該当するため。
3. 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(COPD)、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つ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。
4. 稽古の行き帰り、休憩時はマスクを着用のこと。
5. 以下の条件に該当する者は稽古に参加出来ません。
 - ①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
 - ②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
 - ③同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
 - ④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
 - ⑤所属団体の会員以外の者(当面)

(参 考)

※全剣連は、飛沫飛散防止に関する試験を実施した結果

注①：面マスクを着用した場合、飛沫の飛散は90%近く抑制される。

注②：シールドだけの場合、約70%の抑制効果である、ことが判明した。

注③：面マスクと各種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。

II、剣道場について

1. 剣道場は、窓を開け十分な換気を行なう。
30分に1回5分程度換気を行なう。(近隣騒音対策留意)
2. 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。
3. 稽古は、密集を避ける観点から適正人数で行う。
4. 稽古時、元立ちの間隔は、2メートル、ソーシャルディスタンスを守る。この結果、同時に稽古できる人数が、当該道場の稽古可能な上限人数とする。
5. 2部制などにより密集を避ける工夫をする。
6. 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。
7. 保護者、見学者は、原則、剣道場、体育館の内部に入れません。
また、保護者は観覧席での待機も出来ませんので、出迎えは終了時に合わせてお越しく下さい。
保護者の方もマスクを使用してください。

III、稽古について

1. 稽古での発声は、極力抑制する。ソーシャルディスタンス：稽古者相互位置は前後2mの距離常に取り行ない、「密」にならないよう指導者は注意する。
2. 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し、発声は行わない。
3. 感染のリスクを低めるため、稽古時間は1時間を目安とする。また、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. 熱中症に気を付けて休憩や水分補給に留意する。
5. 面マスクまたはマスク着用等での稽古には、息苦しさ等を伴うので基本的には感染防止拡大に向けた取り組みが目的です。このマスク着用での稽古については、熱中症など危惧される点もありますので、体調面はもちろん稽古内容や時間など無理をせず、安全面を最優先に再開するよう十分配慮する。

IV、稽古後について

1. 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。
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。
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。

V、感染が判明した場合・・・当該稽古場所での稽古は中止する。

1. 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、速やかに連盟責任者に報告する。
2. 連盟・各加盟団体は万一感染者が確認された場合は、東剣連および所轄保健所に報告する。

コピーして使用する

※稽古日に必ず持参する。

個人用

施設利用者体調等チェックシート

施設を利用される方は、以下の項目にチェックをお願いします。なお、チェック項目に「有」の該当がある方は施設のご利用をお控えください。

(当日および利用前2週間における以下の事項の有無)

有 無

- 平熱を超える発熱
- せき、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚、味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等
- 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある
- 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる
- 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または当該在住者との濃厚接触がある

※児童(中学生以下)の場合、
保護者の認印またはサインをお願いします。

※個人情報の取り扱いについて

ご記入いただきました氏名と連絡先は新型コロナウイルス感染拡大防止対策以外の目的には一切使用いたしません。なお、本施設利用者の感染が確認された場合は、必要に応じて保健所等の公的機関への情報提供をし、感染拡大防止対策を講じることをご了承ください。

年 月 日

所属団体 _____

お名前 (稽古者) _____

連絡先 (保護者名) _____

(☎)

利用施設名 総合スポーツ・センター 剣道場

利用時間 午後 時 分～午後 時 分

※このチェックシートは1か月後に廃棄いたします。

足立区地域のちから推進部スポーツ振興課

足立区

施設利用者体調等チェックシート

施設をご予約された団体の代表者の方は、施設を利用する全員分の体調を確認し、以下の項目にチェックをお願いします。なお、チェック項目に「有」の該当がある方は施設のご利用をお控えください。

(当日および利用前2週間における以下の事項の有無)

有 無

- 平熱を超える発熱
- せき、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚、味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等
- 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある
- 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる
- 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または当該在住者との濃厚接触がある

年 月 日

予約番号 _____

利用施設名 総合スポーツ・センター 剣道場

利用時間 午後 時 分 ~ 午後 時 分

足立区剣道連盟

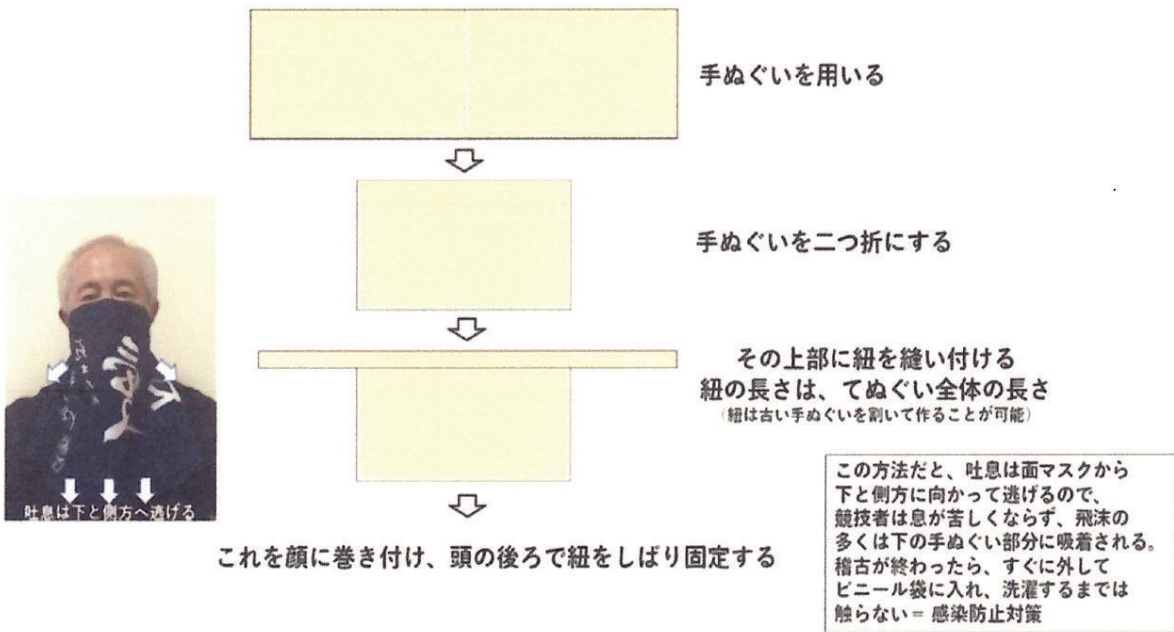
指導担当者 _____

足立区地域のちから推進部スポーツ振興課

足立区

別添①

今回使用した「面マスク」の一例



シールドの一例

一体型



眼と口の
個別型



別添②



面の内側から物見を中心にしてさらに口を中心にしてシールドをはめ込む
今回は、一体型のものもテストした