

令和2年6月21日版

前橋剣誠会 対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン

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、また、群馬県は6月13日付で「社会経済活動再開に向けたガイドライン」に基づく要請を警戒度「1」に移行し、学校での部活自粛等が解除されました。

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、当会は、全剣連ガイドラインに沿った本ガイドラインに基づき、稽古を再開します。

当会は剣道の稽古を通じて、児童・生徒の体力回復や生活習慣を取り戻すことによる身体的・精神的な健康増進と健やかな成長を目指していきます。

全剣連ガイドラインは、専門家の協力により作成されていますが、新型コロナウイルス感染症への感染を防止するための方策については、必ずしも十分な科学的知見が集積されている訳ではありません。このため、今後の知見の集積及び各地域の感染状況を踏まえて当会のガイドラインについても、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. 稽古の実施に当たって

- ・ 稽古を再開するに当たっては、群馬県の「社会経済活動再開に向けたガイドライン」に基づく要請、文部科学省の「学校の新しい生活様式」の趣旨、前橋市、教育委員会、小中学校等の方針を遵守するものとし、その方針に応じて、ガイドライン、稽古計画、活動を随時見直す。また、必要に応じ、関係機関に報告するものとする。
- ・ 稽古再開に当たっては、「全剣連ガイドライン」に従って稽古を再開することについて、近隣の理解を得るよう努め、当会ホームページや体育館の玄関等にその旨掲示するとともに、会員に配布してその徹底を図る。

2. 稽古計画について

- ・ 新型コロナウイルス感染防止、熱中症の発症予防、2か月以上の自粛による稽古参加

者の体力不足を十分に考慮した計画とする。

- ・ 稽古は慎重に再開し、当初は準備体操やトレーニング、素振り等による体力回復に重点を置き、徐々に負荷をかけていく計画を基本とする。
- ・ 7月はストレッチ、体力づくり、素振り、木刀の基本法等を中心とする。8月中から面マスクやシールドへの慣らしを念頭に置いた稽古を徐々に取り入れる。9月から短時間の面をつけた稽古を開始する。

3. 稽古に当たって、以下の条件に該当する者は稽古に参加しない。

- ・ 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。)
- ・ 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
- ・ 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
- ・ 所属団体の会員以外の者（当面）
- ・ 稽古への参加者は、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。

4. 稽古を始める前に

- ・ 稽古前に検温、手洗い、うがい、アルコールによる手指の除菌、床の清掃、参加者接触する箇所の除菌を行う。
- ・ 稽古の都度、記帳（氏名、体温等）を行う。
- ・ 着替えは自宅で行う、又は更衣室を交代で使用する等、更衣室の密集を避ける。

5. 稽古に当たっての飛沫対策

全剣連は、飛沫飛散防止に関する試験を実施した。その結果、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、②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、③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。これらの結果から、新型コロナウイルス感染症の拡大防止を図る

ために全剣連は面マスクの着用が必須と判断したため、稽古に当たっては下記の対応を行う。

(1) 稽古を行う者は、相手への飛沫の飛散を防止するため、必ずマスクを着用する。

- ・ 面をつけない稽古では、日常生活用のマスクまたは全剣連考案の手ぬぐいを使用した面マスクを着用する。ただし、2mの距離を十分取れる場合は、熱中症防止のため着用しない場合もある。
 - ・ 面をつける稽古では、剣道専用の面マスクまたは・稽古を行う者は、相手への飛沫の飛散を防止するため、必ずマスクを着用する。
 - ・ 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。
 - ・ マスクまたは面マスクは、呼気や汗等で湿ると通気性が悪くなるため、交換用のマスクを用意すること。なお、密閉性の高い医療用マスクは避ける。
- ※ 全剣連考案の面マスクは、手拭いに紐をつけ、鼻の部分を覆った上、頭部の後ろで結ぶものである。この場合、顎の部分は締め付けないようにして、マスク下部や側方の通気性を確保する。別添1を参照のこと。

(2) 面をつけて稽古を行う者は、主に相手からの飛沫を防止するため、面マスクに加え、シールドの着用を強く推奨する。

- ・ 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。なお、素材は特に指定しない。シールドは、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。別添2を参照のこと。

(3) これらの用具を装着した稽古による熱中症の発症を防ぐため、稽古時間の短縮、こまめな水分補給、体育館・道場の温度管理に常に留意する。また、小さい粒子が浮遊することも判明しているため、窓の開閉や送風機の使用により、十分な換気を行う。

6. 稽古に当たっての密集対策

密集（「3密」の一つ）を避けるため、以下の対応を行う。

- ・ 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。
- ・ 稽古は、密集を避ける観点から適正人数で行い、多人数の場合は2部制などにより密集を避ける工夫をする。このため、稽古参加予定人数を事前に把握するように努める。

- ・稽古時、元立ち間の間隔は2メートル以上とする。この結果、同時に稽古できる人数が、当該道場・体育館等の稽古可能な上限人数とする。
- ・鍔競り合いは避ける。練習中、やむを得ず鍔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、過度な接触を行わせない。
- ・児童等の保護者は、稽古中の付き添いにおいては隣との間隔を保つようにし、体育館・道場に十分な広さがとれない場合は、外で待機するようにする。また、緊急時に確実に連絡がとれるようにした上で、終礼の時間まで退場しても構わないものとする。
(伝達事項があるため、終礼時は隣との間隔を保ちながら極力参加する。)

7. 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。
- ・共用道具類（打ち込台、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、稽古後にアルコール等で除菌を行う。
- ・出入り口に履き物を並べることは行わず、自分で下駄箱より取る。
- ・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は、アルコール噴霧で消毒。
- ・剣道着・袴・手拭い・竹刀は稽古終了の都度、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。

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。ただし、貸し出し用の木刀は、前後にアルコールで除菌を行った上で使用する。
- ・団体間の交流、出稽古は当面禁止する。
- ・稽古の前後においても、厚生労働省が公表している「新しい生活様式」を遵守する。
この場合の新しい生活様式とは、「大皿は避けて、料理は個々に」「対面ではなく横並びで座る」「おしゃべりは控えめに」「お酌や回し飲みは避ける」などを言う。
- ・上記3～8については、保護者・児童・生徒への周知に当たっては、別紙「子ども剣道ガイドライン」が分かりやすいので、活用する。

9. 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、速やかに会長に報告する。