

令和2年6月10日

## 全剣連ガイドライン「概要版」の作成について

秋田県剣道連盟

この度、全剣連は対人稽古の自粛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。

これに伴い、秋剣連では全剣連ガイドラインを基に「概要版」を作成したので稽古の再開に向け、参考としてください。

概要版であることから、全剣連ガイドラインの主要部分を抜粋したものであり、疑問等が生じた際は、本版である全剣連ガイドラインで照会するとともに秋剣連事務局に問い合わせいただきたいと思います。

承知のとおり剣道の稽古が「3密（密閉、密集、密接）」に該当する恐れがあり、また、新型コロナウイルスの感染源となりうることからの飛沫飛散が非常に多いという事実を踏まえ、この概要版を身近に活用していただき、安全安心な練習に心がけ慎重な稽古再開をお願いします。

### ～参考～ 全剣連ガイドラインについて

専門家の協力により作成しておりますが、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、このガイドラインは、現段階で得られている知見等に基づき作成されていることにご留意願います。また、今後の知見の集積及び各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。

# 全剣連ガイドライン概要版

## 1. 組織・団体別ガイドライン及び稽古計画の策定

- 全剣連ガイドラインに沿い、各団体等に応じたガイドラインを作成する。
- 各団体等は、特性に応じた稽古計画を作成する。その際、慎重且つ徐々に段階を踏んだ練習計画とする。

※参考 学校の「新しい生活様式」について、本県は、【レベル1 地域】。

## 2. 稽古に参加するにあたって

- 基礎疾患（糖尿病、心不全等（全剣連ガイドライン参照）のある者は稽古に参加しない。
- 以下の症状がある場合稽古に参加しない。
  - ✧ 発熱、咳、咽頭痛などの症状がある場合
  - ✧ 体調がよくない場合
  - ✧ 同居家族、身近の知人に感染が疑われる者がいる場合
  - ✧ その他（全剣連ガイドライン参照）
- 自宅と稽古場所の往復の際にはマスクを着用する。  
(留意事項) 高齢者の稽古再開は危険回避の面から若年層以上に慎重な判断が必要である。稽古再開時期等自ら配慮する。

## 3. 稽古を始める前に

- 検温を行い。発熱がある、のどが痛い、咳がある場合は稽古しない。
- 手洗い、うがい、アルコールによる手指の除菌を行う。
- 稽古の都度、記帳（氏名、連絡先等）を行う。
- 着替えは自宅で行う。更衣室を交代で使用する等、密集を避ける。
- 床の清掃、除菌を行う。

## 4. 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く。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。
- 飛沫防止のため面マスクの装着を推奨する。
  - ✧ シールドとの併用を強く推奨する。なお、医療用マスクは避ける。
  - 高齢者は、相手からの飛沫を防ぐためシールドとの併用を推奨する。
  - 熱中症に注意し、稽古時間の短縮、こまめな水分補給等に努める。
- 密集（「3密」の一つ）を避けるため。

- ✓ 稽古は、密集を避ける。
- ✓ 稽古時、元立ち間の間隔は2メートル以上とする。
- ✓ 2部制などにより密集を避ける工夫をする。
- ✓ 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。
- ✓ 見学者、保護者等は道場等の密集を考慮した待機とする。
- 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を防止するため  
に次の事項に留意する。
  - ✓ 稽古での発声は、極力抑制する。
  - ✓ 銛競り合いは避ける。練習中、やむを得ず銛競り合いとなつた場合は、  
すぐに分かれるか引き技を出し、発声は行わない。
- 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。

#### 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るほか、剣道着・袴  
・手拭い・竹刀も持ち帰り洗濯、除菌を行う。剣道具・シールドはアルコ  
ール噴霧で消毒する。
- 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. 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。

#### 7. その他

- 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。
- 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。
- 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  
遵守されたい。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。