

令和3年7月14日

対人稽古に関する感染予防ガイドライン（改訂）の概要版について

秋田県剣道連盟

この度、全剣連は令和2年6月4日に制定した「対人稽古再開に関する感染予防ガイドライン」を改訂し、令和3年6月21日付けで「対人稽古に関する感染予防ガイドライン」（以下「全剣連ガイドライン」という）を策定しました。

この改訂に伴い秋剣連は、

- 剣道の稽古が「3密（密閉、密集、密接）」に該当する。
- 新型コロナウイルスの感染源となりうる飛沫飛散が多い。
- 新型コロナが無症状感染者からうつる可能性がある。
- 変異ウイルスが増えつつある。

等の状況を踏まえ、全剣連ガイドラインを基に概要版を作成しましたので身近において活用していただき、感染予防に配慮した安全・安心な対人稽古をお願いします。

なお、概要版であることから、ガイドラインの主要部分を抜粋したものであり疑義等が生じた際は、本版である全剣連ガイドラインで確認するか、若しくは秋剣連事務局にお問い合わせをしてください。

～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改訂概要版

1. 稽古の実施にあたって

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。

2. 組織・団体別ガイドライン及び稽古計画の策定

各団体等は、全剣連ガイドラインをもとに特性に応じた稽古計画を作成する。その際、自粛による体力低下が懸念されることから徐々に負荷をかける練習を基本とする。また、熱中症への対応を行うこと。

※ 全剣連ホームページ内の「熱中症に対する注意」及び「熱中症に対する暑熱順化」（全剣連ガイドラインに URL 掲載）参照。

※ 生徒・学生について計画策定にあたって文科省新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針の変更等について（令和3年5月28日付）参照

3. 稽古参加について

① 基礎疾患（糖尿病、心不全等）のある者は稽古に参加しない。やむを得ず稽古を行う場合は、主治医の了解を得る。

② 新型コロナウイルス感染症のワクチン接種を奨励する。

③ 以下の症状がある場合稽古に参加しない。

◆ 体調がよくない場合

◆ 発熱、咳、咽頭痛等の症状がある場合

◆ 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

④ 所属外との合同稽古行う際、責任者は、部外者等に、検温、手指消毒、連絡先確認等団体用の規則を遵守させる。

⑤ 自宅と稽古場所の往復には、マスクを着用する。

⑥ 高齢者の稽古は、危険回避の面から若年層以上に慎重な判断が必要。

4. 稽古を始める前に

① 検温を行い、発熱がある時は稽古をしない。発熱はないが喉が痛い、咳がある場合も稽古をしない。

② 手洗い、うがい、アルコールによる手指の除菌を行う。

③ 稽古の都度、記帳（氏名、連絡先等）を行う。

④ 着替えは自宅で行う。更衣室使用時は換気を行いながら密集を避ける。

⑤ 床の湿式清掃、モップ掛けを行う。また、共有するものは除菌を行う。

- ⑥ 高齢者はワクチン2回接種後、1週間以上の安静後の稽古が望まれる。
5. 稽古に当たって
- ① 通風・換気を十分行う。また、送風機を使用する際、上方または下方に角度をつけて送風する。
- ② 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。
- ③ 鏝競り合いを避ける。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、掛け声は出さない。(引き技時の発声は認める)
- ④ 感染のリスクを抑えるため、稽古時間はいつもより短くする(1回30分以内)。休憩時間に5分程、窓・扉を開放し、送風機併用による換気を行う。
- ⑤ 飛沫飛散防止のため、以下の対応を行う。
- イ) 面マスク(口と鼻を覆う)及びマウスシールドを着用する。
- ロ) 面マスクは、呼吸障害を避けるため剣道用の通気性のあるもの。
- ハ) 目と鼻を覆うシールドの着用を推奨する。
- ⑥ 熱中症の発症を防ぐため、以下のことに気をつける。
- イ) 暑さに体を慣らすために、暑熱順化をする。
- ロ) 稽古日の気温等をチェックし、道場の気温湿度、風通しに気をつける。
- ハ) 練習前や休憩中の水分補給。体調異変時無理をしない無理をさせない。
- ニ) 規則正しい生活をし、体調管理に努める。
- ※ マスク・シールドの使用は、コロナ収束までの暫定的措置である。
6. 稽古の後に
- ① 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。剣道着・袴・手拭い・竹刀は持ち帰り、洗濯や除菌を行う。剣道具・使用済みシールドはアルコール噴霧で消毒する。
- ③ 稽古後も、洗顔、手洗い、うがい、アルコールによる手指の除菌を行う。
- ④ 稽古後、複数での会食は行わない。
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際、速やかに所属団体の責任者に報告する。