

## 剣道再開にあたっての稽古指導等ガイダンス (第9版)

### 【基本的な考え】

- ◎ 3密（密集、密閉、密接）を避ける。
- ◎ 拡散（飛沫）をしない、させない。
- ◎ 無理しない、させない。
- ◎ 参加者を記録する。（注）

### 1 稽古にあたって

体調が悪い場合（平熱より1度高め・咳などの風邪の症状、味覚異常などがある。）は、**稽古を休む。**

稽古前に手の消毒**をする**。また、道場、体育館の出入り口のドアノブ等を除菌**する**

**自宅からは市販の不織布マスクをし、稽古に参加。（布マスク、剣道用面マスクで来館しない）**

稽古中は窓を開け、常に空気の入替え**をする**。

稽古中は面マスクとマウスガードを必ず着用して稽古**する**。（自分以外の竹刀、小手、面等、共有しない）

稽古後は手の消毒、竹刀の柄、小手、面の中（マウスガードも）を消毒、道場、体育館の出入り口のドアノブ等を除菌**する**。

**不織布マスクに交換し**速やかに帰宅、うがい、手洗いを徹底**する**。

**稽古前後の道場内、更衣室での会話は控える。**

稽古した日、場所、時間を個人個人、記録**する**。

### **国分寺市スポーツ関係施設の利用に関する留意事項**

- 利用当日に体温を測り、平熱よりも1度以上高い方は利用を控えてください。
- 以下の項目に1つでも当てはまる場合は、利用を控えてください。
  - ◆咳、のどの痛みなどの風邪の症状がある ◆だるさ、息苦しさがある
  - ◆嗅覚や味覚の異常がある ◆新型コロナウイルス感染症陽性とされた者と濃厚接触している
  - ◆過去14日以内に海外に渡航したか渡航又は当該在住者と濃厚接触している
- 同居家族や身近な知人（職場）に感染の疑いがある場合も控える。

（注）記録簿を作成、名前・電話番号を国分寺市施設管理者に利用当日に報告する。（写しは各道場指導主任が保管）  
利用後、2週間以内にコロナ感染を発症した場合は市施設管理者に速やかに報告する。  
（感染会員 ⇒ 各道場主任 ⇒ 理事長、会長 ⇒ 国分寺市）

## 2 稽古再開にあたっての段階的開始（段階の移行は会、統一して進める）

再開にあたっては、国分寺市の公共施設利用の運営方針、及び、全日本剣道連盟のガイドラインに従う。

注 基準は国分寺市、全剣連ガイドラインを寄りどころとしているが、社会情勢により、見直しを行う。

| ステップ                                    | 共通                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 少年部                                                                                        | 会員                                                                                                                                                                                       | 対外試合・出稽古                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>第五段階</p> <p>↓</p> <p><u>第四段階</u></p> | <p>1) 少年部指導者はマスク着用し、指導する。</p> <p>2) 少年部指導者は面を着け元立ちする場合は面マスク、マウスガードを着用する。</p> <p>3) 整列時、お互いの間隔を十分に確保(両手を伸ばし当らない程度)し、正座、整列する。</p> <p>4) 酸素欠乏や熱中症とならないよう、休息をとり、水分補給させる。</p> <p>5) 全体指導が必要な場合でも、少年部を集合させて(密にして)の指導は行わない。</p> <p>6) 指導者の指導後の理解を示す方法として、手を揚げさせるなどの方法を取る。</p> <p>7) 前後左右の間隔をできるだけ空ける。</p> <p>8) 稽古終了時の挨拶はお互いに距離をとる習慣をつける。</p> <p>9) 床に手を付けない。</p> <p><b>施設利用人数を厳守する。</b></p> <p><b>少年部稽古が終了するまで、会員は入室、入館しない。</b></p> | <p><u>(令和4年2月7日から)</u></p> <p><b>稽古は中止とする</b></p> <p><b>稽古再開は2月末での新型コロナ感染状況をみて判断する</b></p> | <p><u>(令和4年2月から)</u></p> <p>面を着けての稽古</p> <p>面マスク、マウスガード着用。</p> <p>稽古時間は1時間程度</p> <p>対面稽古(お互いの稽古)</p> <p>鏑迫り合いとなる場面をお互いに避ける。</p> <p><b>部外からの稽古はお断りする。</b></p> <p><b>本多武道館利用人数：20名</b></p> | <p>試合：<u>(少年部も)</u><br/><u>大会開催主管団体のルールに従い、参加。</u></p> <p>出稽古：<u>(少年部も)</u><br/><u>会員(少年部は保護者)の判断に委ねる</u><br/>が、面マスク、マウスガードをする等、個人として細心の注意を払い稽古に参加すること。<br/>(全剣連ガイドラインに従うこと。)</p> <p><b><u>少年部の剣友会内外とも出稽古は見合わせる。</u></b></p> |