

# 稽古計画 2021

2021 年 9 月 12 日  
調布中央剣道会

### 1. はじめに

当計画は、「対人稽古に関する感染拡大予防ガイドライン」（2021年8月4日、全日本剣道連盟）及び「稽古に関する感染拡大予防ガイドライン」（2021年9月12日、調布市剣道連盟）に基づき、当会の特性を考慮した稽古計画である。なお、当会は、以下の3区分で稽古を実施する。

- A) 初級 （少年部初級クラスと一般初心者、体験者）
- B) 中・上級 （少年部の中級・上級クラス）
- C) 一般 （高校生以上の会員、指導稽古元立ち者）

### 2. 適用開始日

上記A)～C)すべての区分について、2021年9月22日（水）から適用する。

なお、区分A)・B)については、「文部科学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（周知）（2021年5月28日）」を踏まえ、所属会員の学校生活に支障が生じる場合等は、適宜稽古を休止する。

### 3. 稽古について

#### (1) 稽古時間

基本は以下の通りとする。稽古時間前後15～20分で入退場・着替え等を実施する。（各区分にて終了時刻をずらすことにより、所謂三密を避ける）

| 区分      | 日曜日                        | 水曜日         | 土曜日         | 備考                  |
|---------|----------------------------|-------------|-------------|---------------------|
| A) 初級   | 9：15～10：10                 | 18：20～19：10 | 18：00～18：50 |                     |
| B) 中・上級 | 9：15～10：30                 | 18：45～19：45 | 18：00～19：20 | 20時までの場合            |
|         |                            |             | 18：00～19：40 | 上記以外                |
| C) 一般   | 10：25～10：45<br>10：45～11：15 | 19：30～20：00 | 19：10～20：00 | 20時までの場合            |
|         |                            | 19：30～20：00 | 20：00～20：40 | 上記以外<br>(上段は素振りの稽古) |
|         |                            | 20：00～20：30 |             |                     |

#### (2) 稽古参加者

以下に該当する者の参加を認めない。

- ・ 基礎疾患のある者（糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、透析を受けている者、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている者等）で主治医の了解を得ていない者
- ・ 体調がよくない者（発熱、咳、咽頭痛などの症状の有無によらない）
- ・ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる人がいる者
- ・ 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者
- ・ 当会で許可している団体・会員以外の者
- ・ 稽古前の記帳をしない者（自宅で検温をしなかった者）
- ・ マスクをしていない者

なお、ワクチン接種後1週間未満の者の稽古の参加は推奨しない

### (3) 徹底事項

稽古参加者には、以下を周知・徹底する。なお、以下に記す徹底事項は、保護者会役員他、付き添いの保護者等にも該当する。

#### ①稽古前

- ・ 上記 (1) (2) に十分留意すること
- ・ 稽古に参加する者は自宅と稽古場所の往復の際はマスクを着用し感染予防に努めること
- ・ 稽古前に自宅にて検温を実施の上、都度、記帳（氏名、連絡先、稽古前の体温）をすること
- ・ 稽古参加者は、できる限り稽古着袴を着用して往復すること。やむを得ず着替えをする場合は、更衣室の定員は3名まで（西調布体育館の会議室は6名まで）として、交代して使用すること
- ・ 稽古参加者で自家用車保持者等は、できる限り稽古着袴を着用して往復すること。ただし、駐車場の利用台数に限りがあるので、規定駐車台数を超過している場合は近隣コインパーキング等を利用すること
- ・ 更衣の際はマスクを着用すること
- ・ 床の清掃を行うこと
- ・ 共用道具、体育館・更衣室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も、アルコール等で除菌を行うこと（床の消毒は不可とする）
- ・ その他の共用のものについても、除菌を行うこと

#### ②稽古中

- ・ 礼式は、各区分で実施すること（全体で実施しないこと）
- ・ 気分が悪くなったら直ちに稽古を中断すること
- ・ 休憩中はマスクを着用し、ソーシャルディスタンスに留意し、過度な接触をしないこと
- ・ 見学者はマスク着用で、ソーシャルディスタンスに留意すること
- ・ 稽古中は窓の開閉や送風機の使用により、十分な換気を行うこと
- ・ 以下、厳守すること
  - 体力が自粛前まで回復していない場合は稽古を自粛し、トレーニング・素振り等で体力回復を図ること
  - 特に70歳以上の高齢者は、体調に留意しつつ、段階的に稽古の負荷を上げていくよう努めること
  - 必ず装着した者から相手への飛沫の飛散を防止するためのマスク<sup>1</sup>（以下「面マスク」という）とマウスシールド<sup>2</sup>を着用すること。なお、面マスクは、鼻を覆って着用すること
  - 眼と鼻の部分を覆うシールドについても着用を推奨する（特に感染時重症化しやすい高齢者に対しては、強く推奨する）
  - 鏝競り合いは避けること（やむを得ず鏝競り合いとなった場合はすぐに分かれ、発声は行わない）

<sup>1</sup> 面マスクは、呼吸障害を避けるため、最近普及している剣道用の通気性のあるものを使用されたい。また、顎の部分を締め付けないもので、吐息が側方に逃げるものが望ましい。場合によっては、マスクの下にインナーフレームのようなものを入れて、マスクと口の間に空間を作ると、呼吸がしやすくなることもある

<sup>2</sup> シールドは、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であるが、素材は特に指定しない

➤ 縦に稽古すること（横に動かない）

- ・ 剣道具、竹刀、手ぬぐい、タオル、その他剣道に関する用具は、共用しないこと

### ③稽古後

- ・ 礼式は、各区分で立礼で実施すること（全体で実施しないこと）
- ・ 先生等への稽古後の礼は控えること
- ・ 床の清掃を行うこと
- ・ 洗顔、手洗い、うがいを実施する
- ・ 対面でのやりとりを減らすため、少年部の出席カードへの押印は実施しない
- ・ 共用道具、体育館・更衣室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も、アルコール等で除菌を行うこと（床の消毒は不可とする）
- ・ 参加者におかれては、面マスクはビニール袋に入れて持ち帰り、洗浄、除菌を行うとともに、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すること
- ・ 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
- ・ 参加者は帰着後、手洗い、うがい、アルコールによる手指の除菌を行うこと
- ・ 所謂第二道場（稽古後に飲食店等での参加者同士の飲食等）をしないこと（原則禁止とする）

### ④その他

- ・ 自分の稽古時間とその前後 20 分以外は体育館内部には入らないこと（指導担当・指導補助担当（以下「指導者」）及び保護者会メンバーは除く）
- ・ なるべくマイボトルでの飲料水を各自準備し、体育館内の冷水機を利用する場合は備え付けの紙コップを使用し、その都度廃棄すること
- ・ 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こと。また、陽性が判明した時点からさかのぼって一週間以内で同じ稽古に参加していた者（見学者を含む）はPCR検査あるいは抗原検査を受け、最終的な結果を会長へ報告すること

なお、各家庭の事情や感染防止の観点等で稽古に参加を希望しない会員の意思は十分尊重する。  
会員への連絡事項については、メール連絡やホームページ等で周知する。

### （4）指導上の留意事項

各区分の指導担当・指導補助担当（以下「指導者」）においては、安全管理・感染防止の観点で上述の（3）が徹底されるよう指導するとともに、以下に留意して指導にあたる。

- ・ 礼式、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）
- ・ 必要最小限の発声にとどめる
- ・ マスクから鼻が出ている場合は、直ちに直させる
- ・ 気分が悪くなった予兆が見られれば、直ちに稽古を中断させる
- ・ 稽古内容（素振り、足さばき、空間打突による追い込み（踏み込み）、打ち込み、対面での基本稽古、等）は参加人数や参加者の練度によって考える
- ・ 対面でのリスクを十分に注意し「木刀による剣道基本技稽古法」、「日本剣道形」の稽古を随時取り入れても良い

- ・ 初級・中級（特に 10 歳未満）は 15～20 分おきに小休憩をはさむ
- ・ 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
- ・ 通風・換気に十分に注意すること（このためには、極力、体育館の窓・扉は開けた状況でエアコンや送風機を使用すること）

#### （5）一般会員の稽古について

当面の間、指導稽古はせず、まわり稽古（2 分刻み）とする。ただし、参加人数が多い時には適宜、元立ちをおいての指導稽古に切り替える。

なお、会長の許可が出るまでは、少年部と一般会員は一緒に稽古を行わないこととする。

指導稽古を実施する場合は、以下を厳守すること。

- ・ 元立ちの定員を決める（元立ち間の間隔は 2m とし、必要に応じ目印を設定する）
- ・ 元立ちは原則として七段取得が早い順・年齢順とし、七段でも元立ち定員が埋まらない場合は六段取得順・年齢順とする  
 なお、本人が掛け手に回ることを希望する場合はそれを妨げない
- ・ 元立ちを待っている場合も一定程度の距離をとる
- ・ 元立ちは 2 分程度で 1 回の稽古を終え、なるべく多くの人が稽古できるようにする
- ・ 縦に使って稽古させるように指導する（横に動かないように指導する）
- ・ 元立ちは、相手に気分が悪くなった予兆が見られれば、直ちに稽古を中断する

以 上