稽古計画 2023

2023 年 4 月 1 日

調布中央剣道会

１．はじめに

2021 年 9 月以降、「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）に基づきコロナ禍での稽古体制を取ってきたが、コロナ感染症の５類移行、政府、全剣連のマスク着用任意化通達に伴い、中央会の稽古体制をコロナ以前の状態に戻すこと（コロナ禍で省略していた正座や座礼などの礼法を含む）を基本とする。なお、基本的な感染対策は継続していくものとする。

2.．適用開始日

2023 年 4 月 1 日（土）から適用する。

３．稽古について

（1）稽古時間

基本は以下の通りとする。

曜日	初級	中級	上級	一般	指導稽古
水曜日	18:30～19:45	18:45～19:45			19:45～20:30
土曜日	18:00～19:00	18:00～20:00（特訓合同）		19:00～20:00	20:00～20:30
日曜日	9:20～10:20	9:15～10:20		9:20～10:20	10:20～11:20

（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）

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
- 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

- 気分が悪くなったら直ちに稽古を中断すること
- 稽古者、見学者共に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
- 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
  - 相手への飛沫の飛散を防止するためのマスク（以下「面マスク」という）の着用は任意とするが、マウスシールドを着用すること。
  - 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）
  - 鍔競り合いは避けること（やむを得ず鍔競り合いとなった場合はすぐに分かれ、発声は行わない）
  - 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、その他剣道に関係する用具は、共用しないこと

③稽古後

- 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）
- 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

④その他

- 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。

(4) 指導上の留意事項

- 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）

以　上