

稽古再開計画

2020 年 6 月 14 日

2020 年 9 月 1 日改訂

大町剣道倶楽部

1. はじめに

当計画は、「対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」(2020年6月5日、全日本剣道連盟)及び「稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」(2020年6月8日、7月30日、調布市剣道連盟)に基づき、当会の特性を考慮した稽古再開計画である。なお、当面は以下の4区分で稽古を実施する。

- A) 初心者(礼法、素振り、打ち込み稽古)
- B) 初級(基本稽古、小学生まで)
- C) 中級(基本稽古、中学生まで)
- D) 一般(基本稽古、高校生以上)

2. 稽古再開日時

2020年6月21日(日)9:00、防具稽古を9月6日(日)から再開

なお、12月末まで調和小アリーナは空調工事で利用不可の為、大町体育館他で代替え稽古を実施。

また、調布市(東京都)が【レベル3地域】、【レベル2地域】に再指定された場合は、全ての稽古を中断するものとする。

3. 稽古について

(1) 時間割

~~2020年8月末まで~~当面は以下の通りとし、稽古時間前後10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。)なお、~~2020年9月以降は、今後の時間割変更については、~~会長判断で変更可否の判断のうえ、当会事務局より会員への通知を実施する。

区分	時間	備考
A) 初心者 B) 初級	9:00~10:10	
C) 中級 D) 一般	10:30~11:50	

(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)、透析を受けている方、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方がいる者
- ・ 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
- ・ 所属団体の今年度会員以外の者(~~7月10日まで~~)なお、調布市剣道連盟による出稽古禁止期間が延長になった場合は、それに従うが、密にならないと当会長が判断した場合のみ受入れ可)
- ・ 稽古前の体調を報告しない者(自宅で検温をしなかった者)

- ・ ~~区分 CD)の稽古については、~~体力が自肅前まで回復していない者

(3) 会員への徹底事項

会員には、以下を周知・徹底する。なお、以下に記す稽古参加者の徹底事項は、付き添いの保護者にも該当する。

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に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、来場時に稽古前の体温を報告すること
- ・ 区分 A)～C)の稽古参加者は、本会会長から許可が出るまでは、着替えは体育館ではしないこと
(あらかじめ稽古着袴着用で往復するか、ジャージ等の体操できる服装で往復すること)
- ・ 区分 D)の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。やむを得ず着替えをする場合は、更衣室の定員は **3** 名までとして、交代して使用すること
- ・ 床の清掃、除菌を行うこと (但し、大町体育館の床は除菌禁止の為、清掃のみ)
- ・ 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

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
- ・ 休憩時間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
- ・ 区分 BCD)の参加者におかれては、以下、厳守すること
 - 体力が自肅前まで回復していない場合は稽古を自肅し、トレーニング・素振り等で体力回復を図ること。
 - 必ずマスク (以下「面マスク」) を着用すること (通気性のあるものや、顎の部分を締め付けないもので吐息が下部と側方に逃げるものとし、密閉性の高い医療用マスクは避けること。詳細は、「対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」(2020 年 6 月 5 日、全日本剣道連盟)を参照すること) また、面マスクに加え、シールド (~~眼~~鼻、口の部分を覆う程度の大きさで、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) 着用も **当会から全会員に配布し、装着必須と推奨する。特に感染時に重症化しやすい高齢者に対しては、着用を強く推奨する**
 - 鏝迫り合いは避けること (やむを得ず鏝迫り合いとなった場合はすぐに別れる。~~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

- ・ 礼式は、**立礼**で各区分で実施すること（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、除菌を行うこと（**但し、大町体育館の床は除菌禁止の為、清掃のみ**）
- ・ 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
- ・ 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**等**により消毒すること。また、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**等**による手指の除菌を行うこと

④その他

- ・ 自分の稽古時間とその前後 **10** 分以外は体育館内部に入らないこと（指導役・指導役補佐（以下「指導役」）及び世話役は除く）
- ・ 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

なお、稽古が再開しても、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。また、会員への周知については、グループ LINE にて連絡、所属会員に配布して周知徹底を図る。

(4) 指導上の留意事項

各区分の指導役においては、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。なお、状況の変化に応じ、段階的に対面での稽古等を再開する場合は、別途会長より通知する。

- ・ 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）
- ・ ~~指導役のみ声を出す（必要最小限）。それ以外の人は声を出さないようにする~~
- ・ 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
- ・ 区分 A) の稽古内容は素振り・足さばき、空間打突による追い込み（踏み込み）のみとし、竹刀への打ち込みは（対人になるので）避ける
- ・ 対面にならない形での「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
- ・ ~~区分 ABC) は~~ 15～20 分おきに小休憩をはさむ
- ・ こまめな水分補給、体育館の温度管理に常に留意する。

(5) 区分 BCD) の稽古について

①8 月まで

- ・ 一定定員を設ける。定員から外れた者は待機者とし、一定程度の間隔（2m）をとって待機する。

- ・ 指導役等は、参加者に気分が悪くなった予兆が見られれば、直ちに稽古を中断させる

②9月以降（防具稽古再開）

- ・ 一定の元立ちの定員を決める（元立ち間の間隔は2mとする）
- ・ 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分刻みとする
- ・ 縦にを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）

以上