

令和2年6月14日

久留米アリーナ（板張り道場）における対人稽古 感染拡大予防について

久留米市剣道連盟

一般財団法人 全日本剣道連盟では、6月10日付で「対人稽古 自粛のお願い」を解除し、「稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」（以下「全剣連ガイドライン」）が制定されました。

剣道の稽古がいわゆる「3密（密閉、密集、密接）」に該当する恐れがあり、新型コロナウイルスの感染源となりうる口からの飛沫飛散が非常に多いという事実を踏まえられておりますことから、久留米市剣道連盟の稽古につきましても、この全剣連ガイドラインに沿って稽古を再開することといたします。

久留米アリーナ（板張り道場）における稽古につきましては、別紙のとおり感染拡大予防に取り組んでまいります。参加者並びに付添者におかれましては、趣旨をご理解の上、ご参加いただきますようお願いいたします。

なお、全剣連ガイドラインは、現段階で得られている知見等に基づき作成されており、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ます。その際には、久留米アリーナ（板張り道場）での稽古のあり方も見直すこととなりますので、申し添えます。

久留米アリーナ（板張り道場）における稽古について

1. 稽古を再開する前に

新型コロナウイルス感染拡大の影響による、2か月以上の稽古自粛で、参加者の体力が落ちている可能性があるため、稽古は慎重に再開してください。

具体的には、当初は準備体操やストレッチ、トレーニング、素振りに重点を置き、徐々に負荷をかけていくことを心掛けてください。

稽古に参加する前に、次のことを確認しましょう。

- ① 当初 10 日間は、稽古時間の 3 分の 2（全体の稽古時間を 1 時間とすると 40 分）は、準備体操やストレッチ、トレーニング、素振りなどを行い、面をつけての稽古は全体の稽古時間の 3 分の 1 程度（同上 20 分）とする。
- ② 次の 10 日間は、稽古時間の 2 分の 1（全体の稽古時間を 1 時間とすると 30 分）は、準備体操やストレッチ、トレーニング、素振りなどを行い、面をつけての稽古は全体の稽古時間の残り 2 分の 1 程度（同上 30 分）とする。
- ③ 再開 20 日目（7 月）以降は、通常の稽古のペースに戻る。

なお、各個人の都合などにより、稽古を再開する時期が異なるので、各個人で自分の状態を把握し、徐々にペースを上げるようにしましょう。

2. 稽古に参加するにあたって（付添者も同じ）

(1) 基礎疾患のある者は稽古に参加しない。

- ① 基礎疾患のある者とは、「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方など」をいう。
- ② やむを得ない事情があつてこれらの者が稽古に参加しようとする場合は、あらかじめ主治医の了解を得ること。

(2) 以下の条件に該当する者は稽古に参加しない。

- ① 体調がよくない場合
 - ・ 発熱、咳、咽頭痛などの症状がある場合
 - ・ 症状がなくても感染している場合があるので、体調が普段と異なる時は、稽古への参加を慎重に判断すること
- ② 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- ③ 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場合
- ④ 所属団体の会員以外の者（当面の間）

(3) 稽古に参加する者、及び付添者は、自宅と稽古場所の往復の際にはマスクを着用（付添者は稽古中にも着用）し、感染予防に努める。

（留意事項）高齢者の稽古

高齢者は、新型コロナウイルス感染症に感染した場合、一気に重症化しやすく、また、死亡率も高いとされています。

厚生労働省による情報提供でも、「特に、高齢者や基礎疾患をお持ちの方では重症化するリスクが高いことも報告されています。

※年齢ごとの死亡者の割合：60歳以上の者6%、30歳未満の者0.2%（中国における報告から）

したがって、高齢者、例えば60歳以上の方は、稽古の再開について若年層以上に慎重な判断が必要であり、**稽古再開を7月以降にするなど自ら配慮をお願いします。**

3. 稽古に参加する前に (付添者も同じ)

- (1) 稽古前に検温を行い、発熱がある場合は、稽古しない。
 - ・発熱がなくても、咳、咽頭痛がある場合も、稽古しない。
- (2) 稽古前に、手洗い、うがい、アルコールによる手指の除菌を行う。
- (3) 稽古に参加する者は、稽古の都度、記帳（氏名、連絡先等）を行う。
- (4) 着替えは極力、自宅で行う。または、更衣室を交代で使用する、他人との距離を保つ等、更衣時の密集を避ける。
- (5) 床の清掃、除菌を行う。

4. 稽古に当たって

- (1) 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。発声も極力控える。
 - ① 稽古を行う者は、装着した者から相手への飛沫の飛散を防止するため、必ずマスク（以下「面マスク」）を着用する。
 - ② 稽古を行う者は、主に相手からの飛沫を防止するため、シールドの着用を強く推奨する。特に60歳以上の高齢者は、着用すべきである。
 - ※ 面マスク、シールドについては、全剣連ガイドラインを参照のこと。
 - ※ これらの用具を装着した稽古により熱中症が発症することを防ぐため、稽古時間の短縮、こまめな水分補給、道場の温度管理に常に留意すること。
- (2) 稽古を行う者は、飛沫の飛散防止等のため、以下の対応を行う。
 - ① 稽古を行う者は、装着した者から相手への飛沫の飛散を防止するため、必ずマスク（以下「面マスク」）を着用する。
 - ② 稽古を行う者は、主に相手からの飛沫を防止するため、シールドの着用を強く推奨する。特に60歳以上の高齢者は、着用すべきである。
 - ※ 面マスク、シールドについては、全剣連ガイドラインを参照のこと。
 - ※ これらの用具を装着した稽古により熱中症が発症することを防ぐため、稽古時間の短縮、こまめな水分補給、道場の温度管理に常に留意すること。
- (3) 密集（「3密」の一つ）を避けるため、以下の事項を遵守する。
 - ① 稽古は、密集を避ける観点から適正人数で行う。
 - ② 稽古時、元立ち間の間隔は2メートル以上とする。この結果、同時に稽古できる人数が、道場の稽古可能な上限人数とする。参加人数がこの上限人数を超える場合には、2部制などにより密集を避ける。
 - ③ 休憩時間中はマスクを着用するとともに、過度な接触を行わせない。
 - ④ 見学者は、原則、道場の内部に入れない。

⑤ 付添者は、2メートル以上の間隔を保つ。人数が多く、道場で十分な間隔が確保できない場合、道場外で待機する。

(4) 新型コロナウイルスの感染源となりうる口からの飛沫飛散を防止するために次の事項に留意する。

① 稽古での発声は、極力抑制する。

② 鏢競り合いは避ける。練習中、やむを得ず鏢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、発声は行わない。

(5) 感染のリスクを低めるため、稽古時間は1時間を目安とする。また、空調使用時には、30分に1回5分程度、窓の開閉などにより、十分な換気を行う。空調を使用しない場合には、窓を常時開放する。

5. 稽古の後に (付添者も同じ)

(1) 稽古終了後、先生等へ礼を行う際は、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持ち帰り、洗浄、除菌を行う。

(3) 稽古後、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。

(4) 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が望ましい。

(5) 稽古後も、手洗い、うがい、アルコールによる手指の除菌を行う。

6. 感染が判明した場合

稽古の参加者または付添者が新型コロナウイルス感染症を発症した場合、速やかに久留米市剣道連盟事務局に報告すること。

7. その他

(1) 剣道具、竹刀、手ぬぐい、タオルなど、剣道に関する用具は共用しない。

(2) 道場・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は、稽古前後にアルコール等で除菌を行う。

以上