

藤沢市剣道連盟 対人稽古再開に向けた新型コロナウイルス感染症予防ガイドライン

改訂:令和4年8月1日

作成:令和2年8月24日

指導・教育専門部会

藤沢市剣道連盟 指導・教育専門部会は、連盟主催の剣道稽古・講習会等に於いて、藤沢市スポーツ施設を利用する際、当面の間、新型コロナウイルス感染拡大を予防するため、以下の点を考慮し活動をする。

なお、本ガイドラインは藤沢市剣道連盟 対人稽古の基本とするが、新型コロナウイルスの感染状況等で全剣連、県剣連等により追加指示・変更があれば必要に応じて別途指示する。

1. 施設利用時の留意事項

利用者が安全・安心にスポーツ活動ができるよう、以下の点に留意する。

①三つの密(「密集」「密接」「密閉」)を避ける。

②以下の項目に該当する場合は、参加を見合わせる。

ア)基礎疾患のある者は稽古に参加しない。

・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。

・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。

イ)平熱を超える発熱

ウ)咳、のどの痛みなど風邪の症状

エ)だるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難)

オ)嗅覚や味覚の異常

カ)体が重く感じる、疲れやすい等

キ)新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある場合

ケ)同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合

コ)過去14日以内に政府が指定する海外からの入国者等と濃厚接触がある場合

サ)所属団体の会員以外の者(当面)

③大声での声援、近距離での会話等を避ける。

④待機中など、スポーツ活動を行っていない時も、マスクを装着する。

⑤手指等の消毒液等は各自、こまめな衛生管理を行う。

2. 藤沢市剣道連盟(団体)利用時の留意事項

施設利用時の代表者(指導・教育部会部長)は、利用者が安全・安心に活動する環境を確保するため、以下の点に注意し、剣道稽古・講習会等の活動を行わせる。

①施設利用前後のミーティング等においても、三つの密(「密集」「密接」「密閉」)を回避するように配慮する。

②利用者の体調管理を確認したのち活動を行う。(受付時に確認)

③活動をしていない間も含め、周囲の人となるべく距離(できれば2m程度)を空ける。

- ④前後の人の呼気の影響を避けるため、なるべく前後一直線ではなく、並列か斜めに位置取りをする。
 - ⑤剣道稽古・講習会等においては、こまめな換気を行う。
 - ⑥施設利用前後には、体育施設の共用物品や備品、ドアノブ等手を触れる箇所の消毒等を行う。
 - ⑦使用後は、館内に留まらず速やかに退館する。
 - ⑧室内や館内の消毒等で出たゴミは持ち帰る。
 - ⑨その他注意事項
 - ア)活動中に、唾や痰を吐くことは極力行わない。
 - イ)タオルの共用はしない。
 - ウ)飲食については、指定場所以外で行わず、周囲の人となるべく距離を取って対面を避け、会話は控えめにする。
 - エ)飲み物については、回し飲みはせず、飲み切れなかったものは持ち帰る。
(施設内で廃棄しない)
 - オ)使用した個人の面マスク、マスク、タオル、手拭い等は、室内、館内等に放置しないでビニール袋に入れて保管しておく、施設使用後は持ち帰る。
 - ⑩新型コロナウイルス感染者や濃厚接触者が確認されたときには、活動を行わない。
- ※入館時に氏名、体温、連絡先を参加者名簿に記載する。(厳守!!)**
記載後、受付担当者の確認、了解を得て入館する。

3. 稽古に当たって

- ①準備体操、素振り等は、原則一列となつて同じ方向を向き、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。状況によっては発声を控えるよう指導する。
- 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。
 - ア)稽古を行う者は、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。面マスクは、鼻を覆って着用することとする。
 - イ)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がある。
 - ウ)面装着時はマウスシールド(ガード)を必ず着用する(鼻と口の前部を覆う)。60歳以上の者は、加えて眼も覆うアイシールド(ガード)の着用を推奨する。
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、体育館・道場の温度管理に常に留意する。
- ③密集(「3密」の一つ)を避けるため、以下の事項を遵守する。
 - ア)稽古は、密集を避ける観点から適正人数で行う。
 - イ)稽古時、元立ち間の間隔は2メートル以上とする。また、当該施設(武道室、体育室)の感染防止対策運用定員を超えないものとする。

【秩父宮体育館武道室(全):70名、秋葉台体育館第2体育室:70名、第3体育室(全):50名】

ウ) 元立ちの立つ位置に、2メートル毎に目印(テープ)を貼ることも考慮する。

エ) 2部制などにより密集を避ける工夫をする。

オ) 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。

カ) 見学者は、原則、道場、体育館の内部に入れない。

(広い体育館で人との距離を保てる場合は、稽古の妨げにならない場所で見学する)

キ) 児童等の保護者は、道場、体育館で十分な広さがない場合、外で待機させる。

④稽古中やむを得ず鏢競り合いとなった場合は、一呼吸以内に技を出して離れるか、一呼吸経てば速やかに分かれるように徹底する。

⑤感染のリスクを低めるため、稽古時間は1時間以内を目安とする。また、常時換気が好ましいが、対応が取れない場合は20分毎に1回 5分程度、窓の開閉や送風機の使用により十分な換気を行う。

⑥感染状況によっては、床での正座、座礼はおこなわず立礼とする。(床に手を付けない)

⑦稽古は20分以内毎に数分間の休憩を設ける。(常時換気ができない会場では、休憩時に合わせ換気を行う)

⑧各自の荷物置き場、着替えや防具装着をする場所(マイスペース)は人との距離をとる。(面や籠手の装着、脱着もマイスペースで行う)

4. 稽古の後に

①稽古終了後、個々の礼を行う際は、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て持ち帰り、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、水拭きやアルコール噴霧等により除菌する。

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稽古後は足裏の洗浄、除菌することが望ましい。

5. 後片づけ

①備品、ドアノブなど触手部の消毒をする。(作業ごみは持ち帰る)

②稽古後は必ず備え付けのモップ等で清掃する。

③各自の荷物置き場、着替えや防具装脱着したマイスペースの除菌を推奨する。(除菌シート等持参推奨)

④忘れ物(個人で使用の面マスク、マスク、タオル、手拭い等)は廃棄する。(連盟で保管しない)

6. 参加者情報の把握

①施設利用時の代表者(指導・教育部会部長)においては、感染者が出た場合に追跡を可能にするための措置として、施設利用者の情報(氏名・連絡先)を把握しておく。

②使用の都度、必ず当日の参加者の名簿を作成し1か月間保管する。

③市剣連主催行事参加者は、参加した日から2週間以内に新型コロナウイルス感染が確認された場合、主催者である藤沢市剣道連盟事務局(遠藤事務局長)に可及的速やかに連絡を入れ

ること。

④連絡を受けた事務局は、連絡網で可及的速やかに通知をする。

7. 熱中症対策について

夏場は高温多湿になるため、熱中症も懸念されるが新型コロナウイルス感染症流行の中では、飛沫飛散防止のために面マスクおよびマウスシールドを必ず着用する。着用対応が不可の場合は稽古を中止する。

稽古時は、先生方(指導者)の指示に従って行動する。また、自身で異常を感じたら稽古を中止し休息する。

8. その他

本ガイドラインの内容をまとめた、別紙2「藤沢市剣道連盟 対人稽古再開に向けた新型コロナウイルス感染症予防ガイドライン(早見表)」を作成しましたので活用ください。

—以上—