

令和2年6月10日

居合道の対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン

一般財団法人全日本剣道連盟
居合道委員会

はじめに

一般財団法人全日本剣道連盟（以下「全剣連」）は、6月10日付で「対人稽古自粛のお願い」を解除するとともに「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」）を制定しました。剣道の稽古はいわゆる「3密（密閉、密集、密接）」に該当する恐れがあり、又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、制定されたものです。

この全剣連が定めたガイドラインに基づき、「居合道の対人稽古に向けた感染拡大予防ガイドライン」（以下「全剣連居合道ガイドライン」）を制定いたします。

各組織・団体にあっては、地域における感染状況、会員構成（年齢や性別、習熟度）、稽古場所等の特性に応じて、剣連ガイドライン、全剣連居合道ガイドラインに従い稽古を行ってください。

なお、稽古計画を行う場合は、稽古の自粛による体力低下や新型コロナウイルス感染症の第二波の懸念を考慮し、慎重な方針に基づく作成が望まれます。

全剣連ガイドラインは、専門家の協力により作成されたものですが、新型コロナウイルスの感染を予防するための方策については、必ずしも十分な科学的知見が集積されている訳ではありません。このため、これらのガイドラインは、現段階で得られている知見等に基づき作成されていることにご留意願います。今後変化する状況を鑑み、随時更新していくことが重要です。

また、今後の知見の集積及び各地域の感染状況を踏まえて、随時ガイドラインが見直されることがあり得ることもご了解ください。

全剣連居合道ガイドライン

1. 稽古の実施に当たって

- 都道府県内で稽古を再開するに当たっては、都道府県の方針を遵守するものとし、必要に応じ都道府県スポーツ部局、健康福祉部局に報告するものとする。
- 稽古再開に当たって団体の責任者は、「全剣連ガイドライン」及び「全剣連居合道ガイドライン」に従って稽古を再開することについて、近隣の理解を得るよう努める。道場、体育館の玄関等にその旨掲示することも検討する。

2. 稽古計画の作成

- 各組織・団体は、地域の感染状況、会員構成（年齢や性別、習熟度）、稽古場所（道場や体育館）等が異なることから、「全剣連ガイドライン」及び「全剣連居合道ガイドライン」に従って、稽古計画を作成する。当該ガイドラインは、道場等に掲示、所属会員に配布などして、徹底を図る。計画作成に当たっては、以下の事項に留意する。
- ✓ 新型コロナウイルス感染の懸念に加え、施設の閉館や稽古の自粛で体力が落ちている可能性があるため、稽古は慎重に再開する。すなわち、当初は準備体操や基本稽古に重点を置き、徐々に負荷をかけていく計画を基本とする。
会員構成に合わせて、指導者の判断で無理のない計画を作成する。
- ✓ 会員や門下生に就学中の児童生徒、学生がいる場合は、計画作成に当たって、文部科学省の「学校の新しい生活様式」（令和2年5月22日）の趣旨を尊重するものとする。（「全剣連ガイドライン」を参照）
- ✓ 組織・団体が所在する都道府県又は市町村教育委員会の方針が不明の場合は、同委員会等に問い合わせる。

3. 稽古に参加するに当たって

- 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服用している方など」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。
- 以下の条件に該当する者は稽古に参加しない。
 - ✓ 普段と体調が異なる場合
 - ・発熱、咳、咽頭痛などの症状がある場合
 - ・重い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、稽古への参加を見合わせる

- ✓ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方（一次、二次濃厚接触者を含む）がいる場合
- ✓ 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
- ✓ 所属団体の会員以外の者（当面の間）
- 稽古に参加する者は、稽古時以外はマスクを着用し感染予防に努める。

（留意事項）高齢者の稽古

厚生労働省による情報提供では、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る。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、稽古再開の時期を7月以降にするなど自己責任において健康管理に十分配慮する。

4. 稽古を始める前に

- 稽古前に、手洗い、アルコールによる手指の消毒を行う。
- 稽古参加者は、その都度、氏名、連絡先等の記帳を行う。
- 着替えは自宅で行う。または更衣室を交代で使用する等、更衣室の密集を避ける。
- 床の清掃、消毒を行う。

5. 稽古にあたって

- 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。またその際、間隔を2m以上あける。
やむなく向かい合う場合、または2列以上になる場合は、およそ2m以上の間隔を取る。
- 指導者は必ずマスクを着用し、密接にならないように配慮し、短時間で指導する。
- 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。
- ✓ 気合の発声を伴う流派については、面マスクの着用もしくは気合の発声を控えることを検討する。
- ✓ 面マスクは、呼吸障害を起こさないようにするため、通気性のあるものや、顎の部分を締め付けられないもので吐息が下部と側方に逃げるものが望ましい。なお、密閉性の高い医療用マスクは避ける。面マスクについては、「剣連ガイドライン」参照。
- ✓ 手拭いに紐をつけ、鼻の部分を覆った上、頭部の後ろで結ぶことも考えられる（この場合、顎の部分は締め付けないようにして、マスク下部や側方の通気性を確保する）。
- ✓ また、面マスク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・道場の温度管理等に常に留意する。

- ✓ 面マスクの使用等は、新型コロナウイルス感染症が完全に終息するまでの暫定的な措置である。これらの使用に当たっては、上記の通り稽古時間の短縮等その他対応も併せて検討する。
- ✓ また、全剣連としても引き続き調査研究を進めていく方針であり、居合道もその結果に準拠して随時対応を考慮して行くものである。

■ 密集（「3密」の一つ）を避けるため、以下の事項を遵守する。

- ✓ 稽古は、密集を避ける観点から適正人数で行う。
- ✓ 同時に稽古できる人数は、当該道場・体育館等の稽古可能な上限人数とする。
- ✓ 2部制などにより密集を避ける工夫をする。
- ✓ 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。
- ✓ 窓・出入口は常時開放するか、30分に1回5分程度、窓の開放や送風機の使用により、十分な換気を行う。
- ✓ 見学者は、原則、道場、体育館の内部に入れない。
- ✓ 児童等の保護者は、道場、体育館に十分な広さがない場合、外で待機するようにさせる。

6. 稽古の後に

- 稽古終了後、先生や先輩等へ礼を行う際は、2mの間隔をあける。
- 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、消毒を行う。
- 稽古着・袴・手拭い・サポーター等は稽古終了の都度持ち帰り、洗濯や消毒を行うことが望ましい。
- 稽古後も、手洗い、アルコールによる手指の消毒を行う。

7. 感染が判明した場合

- 稽古の参加者が新型コロナウイルス感染症を発症した場合、速やかに所属団体責任者ならびに利用した施設に報告する。

8. その他

- 木刀、手拭い、タオル、サポーター、その他居合道に関係する用具は共用しない。
- 道場・体育館・更衣室・ふろ場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消毒を行う。
- 団体間の交流、出稽古は当面禁止する。
- 稽古後は速やかに解散することが望ましい。
- 日常生活においても、厚生労働省が公表している「新しい生活様式」を遵守されたい。
- 免疫力を低下させないために

- ・消化器官に負担をかけないように、暴飲暴食と冷たいものの過剰飲食を控える。
- ・十分な睡眠をとる。
- ・ストレスをためないために、発想を転換し、現状に柔軟に対応する。

以上

令和2年6月10日

杖道稽古再開における感染拡大予防ガイドライン

一般財団法人全日本剣道連盟
杖道委員会

はじめに

全剣連は、6月10日付で「対人稽古自粛のお願い」を解除するとともに「稽古再開に向けた感染予防ガイドライン」を作成しました。（全剣連ホームページ 令和2年6月4日）

杖道の稽古が、いわゆる「3密（密閉、密集、密接）」に該当する恐れがあり、又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、稽古者各自は全剣連ガイドラインを熟読するとともに、このガイドラインに沿って稽古を再開していただくようお願いいたします。

このガイドラインは現時点での知見等に基づき作成されていることにご留意願います。また、今後の知見の累積およ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ることもご了解ください。

稽古に参加するにあたって

- 基礎疾患のある方は稽古に参加しないようにしてください。
やむを得ない事情があつて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てください。
- 以下の条件に該当する方は稽古に参加しないでください。
 - ☆ 体調がよくない場合
発熱、咳、咽頭痛、味覚障害、強度の倦怠感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してください。
 - ☆ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合。
 - ☆ 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つた場合。
 - ☆ 所属団体会員以外の方（当面）
- 公共交通機関を使用して稽古に通う場合には、感染予防に十分注意を払ってください。

稽古を始める前に

- 稽古前に検温を行い、発熱がある場合には稽古に参加しないでください。
発熱がなくても、咳、咽頭痛がある場合は、稽古に参加しないでください。
- 稽古前に、手洗い、うがい、アルコールによる除菌を行ってください。
- 稽古の都度、記帳（氏名、連絡先）を行ってください。
- 着替えは、可能な方は自宅で行ってください。また更衣室を使用する際には密集を避ける工夫をしてください。
- 床の清掃、除菌を行ってください。

稽古にあたって

- 準備体操、素振り、単独動作を行う際はマスクを着用し、向かい合わずに行ってください。やむを得ず向かい合う場合には、相互の距離に注意してください。
- 相対動作および形の稽古を行う際は、相手との接触感染予防及び飛沫の飛散を防止するため、必ずマスクを着用してください。体と体、体と用具が接触する動作の際は、最小限の力と時間で行うようにしてください。
- ☆ マスク着用の稽古により熱中症が発症する危険があります。休憩と水分補給に留意してください。また、休憩中も相互の距離を取り、マスクを着用してください。
- 他者の用具に触れることを避けるため、当分の間、仕打交代の所作は行わず、自分の用具に持ち替えてください。
- 稽古での発声は極力抑制し、気を込めた無声の気合いでの稽古に努めてください。
- 感染のリスクを低めるため、稽古時間は1時間を目安とし、稽古場の広さにより参加人数を調整してください。また、30分に1回5分程度窓の開閉等により、換気を行うようにしてください。
- 指導する際は、体や用具に接触することなく、口頭で行ってください。

稽古の後に

- 稽古終了後、先生・先輩方へ礼を行う際には、相互の距離を十分取るようにしてください。
- 剣道着、袴、用具は稽古終了の都度持ち帰り、洗濯や除菌を行ってください。
- 稽古後、手洗い・うがい・アルコールによる手指の除菌を行ってください。
- 稽古後、床の清掃と除菌を行うとともに、入口のドアノブ、窓のロック等稽古参加者が接触した箇所の除菌を行ってください。
- 稽古後の飲食時は、厚生労働省が公表している「新しい生活様式」を遵守するようにしてください。

感染が判明した場合

稽古の参加者が新型コロナウイルス感染症を発症、又はPCR検査陽性、抗原検査陽性が判明した場合、速やかに所属団体責任者に報告してください。

参考

対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン
一般財団法人 全日本剣道連盟

※ この文書は、杖道稽古者用に上記ガイドラインを要約し、一部追加したものです。