

## 新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン

(一財) 滋賀県剣道連盟

6月4日付けで全剣連より「対人稽古自粛のお願い」を解除し、感染拡大予防ガイドラインが公表されました。これまで稽古を自粛してこられた皆様方に感謝申し上げます。

(一財) 滋賀県剣道連盟としての「独自ガイドライン」を掲げ、安心・安全を第一に細心の注意を払い進めて頂くようお願い致します。

### 指導者の皆様へ

- \* 指導に当たっては呼吸困難に陥らないよう、常に注意し熱中症を避ける為水分補給・休憩をこまめに行うなど指導者の責任において十分に配慮する事。
- \* 万が一事故発生時、速やかに連盟まで報告する事。

### 稽古前

稽古前に検温を行う。検温(37度以上)発熱・咳・咽頭痛がある場合は稽古しない。

- ① 手洗い・うがい・アルコール消毒等の除菌を行う。
- ② 基礎疾患(糖尿病・心不全・閉塞性肺疾患等)のある者は稽古しない。
- ③ 体調が普段と異なる者は稽古しない。
- ④ 着替え時、更衣室の密集を避けて行う。

### 稽古中

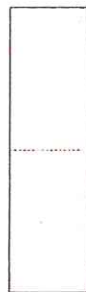
- ⑤ 当初は、準備運動・トレーニング・素振りに重点を置く。  
準備運動・素振りは原則一列で同じ方向を向く。二列の場合も2mの間隔とする。
- ⑥ 「面マスク」「アイガード」「マウスガード」の着用。必須条件
- ⑦ 稽古は、時間短縮・水分補給・道場等の換気・温度管理を行う。熱中症対策を完全に
- ⑧ 稽古中の発声は極力抑制する事。鏝競り合いは避ける。(直ちに分かれる)
- ⑨ 団体間の交流は、出稽古は当面禁止する。(会員以外の稽古は認めない)
- ⑩ 密集を避けるため適正人数で行う。(見学者は会場の入場制限等規則に従うこと)

### 稽古後

- ⑪ 手洗い・うがい・アルコール消毒等の除菌を行う。
- ⑫ 面マスクは、終了後ビニール袋等に入れて持ち帰り、洗浄、除菌を行う。
- ⑬ 剣道具、使用済みのアイガード・マウスガードは除菌を行う。
- ⑭ 剣道着・袴の洗濯・除菌を行う。
- ⑮ 床の清掃・除菌を行う。

### 全体

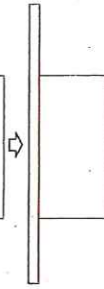
- ⑯ 稽古の都度、参加者名簿を作成し連絡先等、把握しておくこと。  
\* 全剣連ガイドライン・使用会場のガイドラインを熟知し徹底をお願いします。  
\* 「連盟独自のガイドライン」の使用会場への掲示・参加者への配布等、周知徹底。  
以上の点を、厳守をお願いします。収束するまで十分注意をお願いします。



手ぬぐいを用いる



手ぬぐいを二つ折にする



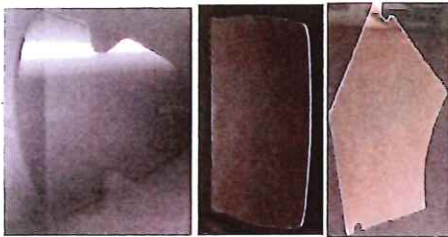
その上部に紐を縫い付ける  
紐の長さは、てぬぐい全体の長さ  
(紐は長い手ぬぐいを用いて作る事が可能)

この方法だと、虫風は面マスクから  
下と側方に向かっても逃げないので、  
顔全体は息が苦しくならず、虫風の  
多くは下の手ぬぐい部分に吸着される。  
虫風が舞い上がった際、顔に対しては  
届かない。感染防止対策

これを頭に巻き付け、頭の後ろで紐をしばり固定する



日本選手と観客の間



一体型

眼と口の  
個別型



面の内側から  
物見を中心にして、  
さらに口を中心にして  
シールドをはめ込む  
今回は、一体型のものも  
テストした

出典 (全日本剣道連盟「対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」)

