

群剣連 第10号
令和2年6月8日

役員
各支部長様
事務責任者

群馬県剣道連盟
会長 武藤成孝

対人稽古再開について

時下、益々御精武のことと拝察申し上げます。

平素は群馬県剣道連盟にご協力を賜りありがとうございます。

さて、全剣連から6月10日付けで「対人稽古自粛のお願い」が解除されます。(全剣連のホームページを参照してください。)

それに伴い、群剣連では、全剣連の「対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」を遵守し、また、群馬県スポーツ協会からの「ALSOKぐんま総合スポーツセンターの利用について」の案内を踏まえ、稽古の再開に向けた基本方針を策定しました。

つきましては、群剣連所属の各団体は別添のガイドラインを考慮し、安全面を充分重視され、慎重に稽古の再開をされますよう、お願い致します。

全日本剣道連盟 <https://www.kendo.or.jp>

群馬県スポーツ協会 <http://www.gunma-sports.or.jp/>

[利用に伴う運営方法の変更について【PDF】](#)

[施設利用上の留意事項【PDF】](#)

[健康状態申告書【PDF】](#)

ガイドライン

1. 稽古の実施に当たって

○稽古再開に当たって団体の責任者は、「群剣連ガイドライン」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. 組織・団体別ガイドライン及び稽古計画の策定

○新型コロナウイルス感染症の第二波への懸念に加え、2か月以上の自粛で稽古参加者の体力が落ちている可能性があるため、稽古は慎重に再開する。すなわち、当初は準備体操やトレーニング、素振りに重点を置き、徐々に負荷をかけていく計画を基本とする。例えば、次のような計画を目安にすることが望ましい。

☆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。

☆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。

☆再開20日目（7月）以降は、各組織・団体の通常の稽古に戻る。

☆会員や門下生に生徒、学生がいる場合は、計画策定に当たって、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。

3. 稽古に参加するにあたって

○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。

- 以下の条件に該当する者は稽古に参加しない。
 - 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
 - ☆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る場合
 - ✓ 所属団体の会員以外の者（当面）
- 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。

（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、死亡率も高いと言われている。

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）」としている。

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、稽古再開を7月以降にするなど自ら配慮されたい。

4. 稽古を始める前に

- 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。
- 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。
- 稽古の都度、記帳（氏名、連絡先等）を行う。
- 着替えは自宅で行う、又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、除菌を行う。

5. 稽古に当たって

○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。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。

○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。

✓ 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。

◇ 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。

◇ 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）。

面マスクは、手ぬぐいを使用したものをサンプルとして添付するので、参考にされたい。（意匠登録出願中）

<別添1>

✓ 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。

◇ シールドとは、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。なお、素材は特に指定しない。

◇ シールドは、眼、鼻、口を覆うのであれば、一体型（一枚）でも、複数枚を組み合わせるものであってもよい。

◇ シールドについても、写真を添付するので、参考にされたい。

<別添2>

◇ また、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。

○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。

☆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、当該道場・体育館等の稽古可能な上限人数とする。

◇ 元立ちの立つ位置に、2メートル毎に目印（テープ）を貼ることも考えられる。

☆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。

✓ 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、体育館で十分な広さがない場合、外で待機するようにさせる。

○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。

☆稽古での発声は、極力抑制する。

☆鏝競り合いは避ける。練習中、やむを得ず鏝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。

○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、30分に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. 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、除菌を行う。

○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。

○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。

○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。

7. 感染が判明した場合

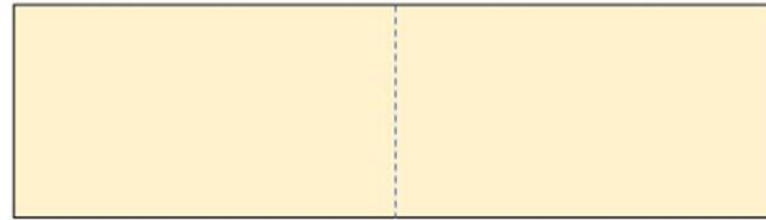
○稽古の参加者が新型コロナウイルス感染症を発症した場合、速やかに所属団体責任者に報告する。

8. その他

- 剣道具、竹刀、手ぬぐい、タオル、その他剣道に関する用具は、共用しない。
- 共用道具類（打ち込み台、太鼓のぼち等）、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除菌を行う。
- 団体間の交流、出稽古は当面禁止する。

以上

今回使用した「面マスク」の一例



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
(紐は古い手ぬぐいを割いて作ることが可能)



これを顔に巻き付け、頭の後ろで紐をしばり固定する

この方法だと、吐息は面マスクから下と側方に向かって逃げるので、競技者は息が苦しくならず、飛沫の多くは下の手ぬぐい部分に吸着される。稽古が終わったら、すぐに外してビニール袋に入れ、洗濯するまでは触らない= 感染防止対策

シールドの一例

別添 2

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

ALSOK ぐんま総合スポーツセンター利用について

* 6月4日から屋外施設のみ開館中

群馬県の警戒度に伴い、順次変更あり

1. 運営方法の変更について（6月4日から適用）

開館時間 午前9時～午後5時（当面の間は、夜間の営業を休止）

県の警戒度に伴う行動基準により次の方はご利用できません。

- ・ 県外にお住まいの方
- ・ 高齢者（65歳以上）の方
- ・ 37.0度以上の熱のある方

（非接触式体温計にて受付で測定致します）

2. 入館時

① マスク着用

受付時や着替え時等のスポーツを行っていない時やプレー中以外で会話を
する際にはマスクを着用してください。

② 手洗い

受付に設置したアルコール等での手指消毒、または手洗いをお願い致します。

③ 体調チェック

健康状態申告書を提出して頂きます。

健康状態申告書は事前に群馬県スポーツ協会 HP からダウンロードが可能ですので、出来るだけ事前にご記入したものをお持ちください。

健康状態申告書に問題がある場合には入館を認めません。

④ 本人確認

運転免許証など、名前、住所、年齢が確認できるものをお持ちください。お子さん等で身分証明書になるものがない場合には、保護者又は引率者の方に聞き取りを行いますのでご協力をお願いします。

⑤ 施設利用上の留意事項を読む

以上④までを行った方は、入館を許可致します。

なお、入館後もトイレ等での手洗いをこまめにお問い合わせ致します。

また、施設職員の指示に従っていただけない場合には、退館を要請させていただきます場合がございますので予めご了承ください。

<施設利用上の留意事項>

<共通留意事項>

- ◎3密にならないよう利用を心掛けてください。利用場面において、巡回する施設職員が3密の状態を発見した場合には指導を行い、複数回指導しても利用状況が改善されない場合（3密になる状況が継続している）場合には、利用中止を要請し、退館していただく場合もあります。なお、その場合の利用料金の返金を行わないと共に、1か月の利用停止とさせていただきます。
- ◎プレー中以外の休憩は、密集、密接の場面にならないようにしてください。
- ◎利用中（2時間）でも、こまめに手洗い、うがいを行ってください。
- ◎施設内の飲食については水分補給のみとし、食事は原則禁止とする。
- ◎感染防止の観点から、開館施設では原則禁煙とさせていただいております。
- ◎ゴミ箱については、感染防止の観点から設置しておりません。ゴミの持ち帰りにご協力ください。

<本館会議室の利用について>

- ◎利用者の間隔が2mとなるようなレイアウトにて会議を実施してください。
- ◎レイアウトを変更した場合は、利用前のレイアウトに必ず戻してください。
- ◎廊下側以外の窓は全開とし、参加者全員のマスク着用をお願いします。マスクを着用しない方の会議室の利用はお断りしています。
- ◎会議にて資料を配布する場合は、人数分用意してください。同じ書類を複数名で共有しないようお願いします。
- ◎できる限り、資料は事前にメール等で参加者に送付し、参加者が印刷して持参するようにしてください。
- ◎会議室への入場、退場の出入口を1つずつとし、一か所からの入場、退場がないよう参加者にご周知ください。但し、入口が1つしかない場合には、入場者と退場者が交互となるように運用してください。

健康状態申告書		記入日 令和 年 月 日
利用施設 及び時間	施設名	時間 時 分 ~ 時 分
①氏 名		②性 別 男 ・ 女
③住 所		④年齢 (申告時) 歳
⑤本人確認 ・ 運転免許証 ・ 他 ()		⑥風邪症状 あり・なし
⑦利用前 2 週間までの該当する項目		
・ 発熱、咳、全身倦怠感等の感冒様症状		あり・なし
・ 頭痛、下痢、結膜炎、聴覚障害、味覚障害		あり・なし
・ 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触		あり・なし
・ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる者がいるか		あり・なし
・ 感染が拡大している地域や国への 1 4 日以内の訪問歴		あり・なし
⑧緊急連絡先 電話 () -		
⑨誓 約 ①から⑧の記載事項に間違いはありません。 ※誤りがある場合には今後の利用を制限させていただく場合もございます。 (署名)		

- ※ 1 収集した個人情報は、目的達成のために利用し、法令に基づく場合または本人の同意がある場合を除き、他に利用及び提供することは致しません。
- 2 参加者に感染者が出た場合は、保健所等からの聞き取り調査への協力をお願いします。
- 3 濃厚接触者となった場合は、1 4 日間を目安に自宅待機をお願いすることがありますので予めご了承ください。
- 4 利用者には、1 4 日間を目安に 1 日 1 ~ 2 回程度、発熱の有無の確認をお願いします。
- 5 利用後に P C R 検査等を受診した場合には、必ず ALSOK ぐんま総合スポーツセンターへの連絡をお願いします。
- 6 家族、近親者、濃厚接触者に新型コロナウイルス感染者がいた場合にも、必ず ALSOK ぐんま総合スポーツセンターへ連絡をお願いします。