

令和2年6月11日

加盟役員 殿  
加盟団体責任者 殿

板橋区剣道連盟  
会長 石井啓三郎  
【公印省略】

## 【稽古再開】について

日頃は、連盟事業・運営にご協力をいただきありがとうございます。

また、日々の「新型コロナウイルス感染症」感染防止の対応、大変お疲れ様でございます。

さて、6月4日に「新型コロナウイルス感染症」の感染拡大を防止を踏まえた、全剣連から「対人稽古自粛のお願い」の解除および「稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」

【全剣連ガイドライン】が制定され、対人稽古を含めた稽古再開が出来るようになりました。

また、東剣連からも「全剣連ガイドライン」に沿って稽古を再開すよう通知がありました。

当連盟おきましても、【全剣連ガイドライン】及び板橋区体育協会策定の「感染症感染拡大防止対策の主な留意事項」を遵守して、稽古を再開するよう団体としての感染拡大予防ガイドライン【板剣連ガイドライン】を作成しました。

各団体・会員の皆様におかれては、剣道の稽古が「3密」に該当する恐れがあり、感染源となりうる口からの飛沫感染が非常に多いという事実を踏まえ、「板剣連ガイドライン」に沿って稽古を再開して頂くようお願いいたします。

また、各団体等においては、会員構成（年齢や性別、習熟度）、稽古場所等の特性に応じたガイドライン、再開後の稽古計画の作成をお願いいたします。

- 添付資料：1. 稽古再開に向けた感染予防ガイドライン「板剣連ガイドライン」  
2. 「面マスク・シールドのサンプル」

稽古再開に向けた  
感染予防ガイドライン  
【板剣連ガイドライン】

板橋区剣道連盟

令和 2 年 6 月 1 0 日現在

## ～本ガイドラインについて～

本ガイドラインは、全剣連が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「全剣連ガイドライン」を制定したことを踏まえ、板橋区剣道連盟として、感染拡大リスクを低減するために示す指針です。

なお、本指針は、今後の状況等を踏まえながら、必要に応じて改訂・追加する場合がありますので留意して下さい。

## ～感染症対策に関する基本的な考え方～

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、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、稽古を再開して頂くようお願いいたします。

稽古の再開に当たっては、以下4つの対策を講じることが重要です。

1. 手洗いや咳エチケットなどの基本的な感染症対策の徹底
2. 集団感染のリスクが高い、以下の3つの条件が同時に重なることを徹底的に回避  
①換気の悪い密閉空間：密閉 ②多くの人が密集：密集 ③近距離での会話や発声：密接
3. 稽古における飛沫感染対策の徹底
4. 感染状況、会員の自粛による体力低下、構成（年齢や性別、習熟度）稽古場所等の特性に応じた稽古計画

### 1. 稽古実施に当たって

- ①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「板剣連ガイドライン」に従って稽古を再開すること。

### 2. 稽古に参加するにあたって

- ①基礎疾患のある者は稽古に参加しない。

また、高齢者の方は、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、稽古再開時期等を自ら配慮してください。

- ②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
- ・症状がなくても体調が普段と異なる場合（稽古への参加を慎重に判断）
- ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- ・所属団体の会員以外の者（当面）

- ③稽古に参加する者は、自宅で検温を行い稽古場所で報告する。

- ・自宅と稽古場所の往復の際にはマスクを着用する。

### 3. 稽古に始める前に

- ①稽古の都度、参加者の記帳（氏名、連絡先等）及び検温報告の確認を行う。

- 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更衣室を交代で使用する等、更衣室の密集を避ける。

- ④床の清掃、除菌を行う。

## 4. 稽古に当たって

- ①稽古会場内での礼は、床からの飛沫感染防止等のため、正座・座礼でなく、立礼で行う。
- ②準備体操、素振り等は、マスクを着用し、原則一列となって同じ方向を向きで行う。  
向き合う場合又は2列以上になる場合はおよそ2mの距離を取る。  
なお、発声も極力控える。
- ③対人稽古を行う者は、飛沫の飛散防止等のため、以下の対応を行う。
  - ・相手への飛沫の飛散を防止するため、必ず「面マスク」を着用する。  
※「面マスク」は、別添1「全剣連ガイドライン：」参照
  - ・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 ※シールドは、別添2「全剣連ガイドライン」参照
  - ・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。
- ④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。  
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。
  - ・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。  
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、過度な接触を行わない。
  - ・児童等の保護者は、椅子を使用し体育館等の床に座らないようする。 □
  - ・見学者は、原則、道場、体育館の内部に入れない。
- ⑤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。

## 5. 稽古の後に

- ①稽古終了後、先生や先輩等へ礼を行う際は、2mの間隔をあけ立礼で行う。 □
- ②稽古終了後は、面マスク等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、アルコール噴霧により消毒。
- ④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. ガイドライン及び稽古計画について

- ①各団体は、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、団体の特性に応じたガイドラインを個別に作成する。
- ②各団体は、特性に応じた稽古計画を以下の事項に留意し作成する。
  - ・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。
  - ・当初は、準備体操やトレーニング、素振り等の基本稽古に重点を置き、徐々に負荷をかけて基本とする。

<稽古計画の目安1>

対象：板橋区体育施設利用以外の団体

対象団体：剣道右武館 松月院白窓軒道場 尚武館道場 久明館道場 まるやま道場

※「全剣連・板剣連ガイドライン」及び各団体の感染予防対策により実施する。

第1段階：6/10～20日 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）準備体操やトレーニング、素振り等を行い、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。

第2段階：6/21～30日 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）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。 □

第3段階：7/1日～ 再開20日目以降は、各団体の感染予防対策での通常の稽古に戻る。 □

<稽古計画の目安2>

対象：板橋区体育施設利用の団体

対象団体：学校施設開放利用団体、区体育施設利用

①学校体育施設開放利用

7月6日から条件付き再開

- ・ 開放日：日曜日のみ 他日は休止
- ・ 試合形式の活動は禁止 ※基本稽古・トレーニング等のみ
- ・ 活動時間：2時間以内 ※全剣連は1時間以内であるため、2部制・2サイクルで実施検討
- ・ 「三密」対策で窓の開放 近隣住民対策として夜間禁止

※学校施設開放における施設利用時の感染予防対策チェックリストの同意で実施する。

※「全剣連・板剣連ガイドライン」及び各団体の感染予防対策により実施する。

第1段階：7/6日～ 当初は、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）準備体操やトレーニング、素振り等を行い、対人稽古にならない基本稽古を工夫して、全体の稽古時間の3分の1程度（同上20分）とする。

第2段階：8/10日～ 条件が解除になっていない場合は、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）準備体操やトレーニング、素振り等を行い、対人稽古にならない基本稽古を工夫して、全体の稽古時間の2分の1程度（同上30分）とする。

※条件付きが解除になるまでは、この段階の稽古を継続する。

第3段階：未定～ 条件が解除になった場合は、感染予防対策での通常の稽古に戻る。  
なお、条件付きが早く解除された場合は、第1・2段階の稽古時間割を遵守し、対人稽古に切り替える。

②区体育施設利用

※板剣連加盟団体が区体育施設を利用する場合

6月2日から再開

体育施設利用時の感染予防策チェックリストに同意して利用する。

※「全剣連・板剣連ガイドライン」及び各団体の感染予防対策により実施する。

第1段階：6/2日～ 当初は、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）準備体操やトレーニング、素振り等を行い、対人稽古にならない基本稽古を工夫して、全体の稽古時間の3分の1程度（同上20分）とする。

第2段階：8/10日～ 条件が解除になっていない場合は、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）準備体操やトレーニング、素振り等を行い、対人稽古にならない基本稽古を工夫して、全体の稽古時間の2分の1程度（同上30分）とする。

※条件付きが解除になるまでは、この段階の稽古を継続する。

第3段階：未定～ 条件が解除になった場合は、感染予防対策での通常の稽古に戻る。  
なお、条件付きが早く解除された場合は、第1・2段階の稽古時間割を遵守し、対人稽古に切り替える。

## 7. 感染が判明した場合

①稽古の参加者が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

①剣道具、竹刀、手拭い、タオル、その他剣道に関する用具は、共用しない。

②共用道具類（打ち込み台、太鼓のばち等）、道場・体育館・更衣室等の出入り口のドアノブ、窓関係、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。

③団体間の交流、出稽古は当面禁止する。

④稽古の前後においても、厚生労働省が公表している「新しい生活様式」を遵守してください。

特に稽古後に参加者同士で食事を行う場合は、新しい生活様式を遵守してください。

※新しい生活様式とは、「対面ではなく横並びで座る」「おしゃべりは控えめに」など

以上