

稽古日における新型コロナ感染防止（含む熱中症）対策

新潟小針剣道教室

1 趣旨

新型コロナウイルス感染対策（含む熱中症予防）を徹底して行ない、感染を防ぎ感染者を出さない（熱中症にならない）活動体制を維持・推進する。

2 対策の基本方針

～新潟市学校開放ガイドライン及びその他関係団体のガイドラインの対策遵守～

○うつらない・うつさない・熱中症にならないための対策を徹底する。

○稽古に参加する会員だけでなく、子ども・後援会保護者・指導員等、剣道教室がすべて一体となり対策を徹底する。

3 会員の参加不可

(1)基礎疾患のある会員は現段階では再開を見送る。

(2)当日の健康状態、体調が悪い会員はできない。(体温等)

(3)同居家族や身近に感染者か或いは感染が疑われる人がいる場合はできない。

(4)過去 14 日以内に海外渡航で濃厚接触者或いは疑われる会員はできない。

(5)新潟県剣道連盟会員以外の方は当面できない。(他の都道府県に出かけても同様)

(6)高齢者（60 歳以上）は特に体調に注意する。

(7)自己都合で他で稽古をした者は、当面教室には参加できない。(出稽古の禁止)

3 稽古の対策（活動日の流れに沿って）

(1) 自宅（稽古前）

○検温・体調確認

○稽古着に着替える

○マスク、面マスク、マウスガード、水筒、汗ふきタオル等の持ち物確認

(2) 体育館 (小新中道場)

○開場前の施設消毒

・触手の部分等、開放ガイドライン参照

※後援会の稽古日お世話役をお願いします。

※消毒液は、教室で用意する。

○消毒液の設置

・玄関内（入口付近）

・体育館内（入口付近）

○検温を忘れた人は検温

※検温計は教室で用意する。(非接触型で)

◎参加者・来場者名簿に記入する。(来た人はすべて記入する)

※名簿表の設置（終了後は保管する）

◎感染防止チェックリストの記入

※後援会の稽古日お世話役をお願いします。

○随時、喚起を徹底する。(非常口、出入口、窓等の開放)

○道具置場の位置取り例

入口

. ス テ I ジ	※・と・は約 2 M 間隔を 入 口 消・名簿 . . .	消 水 道
--	----------------	--	-------------

(3) 稽古

★稽古再開では、徐々に各自が稽古に慣れる、耐え得る体作りに留意し、決して無理をしない、無理をさせないように努める。

(スロースタート・スローペース・スモールステップの留意)

<個々の形態> ○どのような稽古形態でも、個々の位置取りは、約2Mの間隔を開ける。(ソーシャル・ディスタンスの徹底)

<日曜・木曜> ※開始後、しばらくの間、面を付けての対人稽古は行わない。
※面を付けない稽古の活動状況とコロナ感染の現状を把握しながら、面を付けての稽古始めを決める。(★☆)

- 始めの礼 ・隣同士の間隔(約2M弱)を開け、2列3列で行う。
- 準備運動 ・体をほぐす(リラックス感)
・体を鍛える(再開後の体作りの運動)
- 基本稽古 ・心を鍛える(メンタルトレーニング)
・技を鍛える(素振り等、基本動作の反復)
※小手下手袋を着用してもよい。
※発声は、抑え、心を充実させる。

★面を付けての稽古の対策

- ・時間は約30分程度に抑え、徐々に時間を増やす方向で行う。30分を2回に分ける等、工夫する。
- ・当面、面マスクとマウスガードを併用して稽古を行うが、呼吸の状況を検証して面マスクだけの使用を検討する。
- ・発声は、抑える。
- ・鏝迫り合いへの適切な対応として、速やかに解消するようにする。(鏝迫り合いから相互に分かれる)

☆面マスクの制作(各自) マウスガード(教室から個々へ) ※資料参考に、付け方を練習する。

☆面マスクとマウスガードによる呼吸困難や過呼吸、メンタルパニック等に十分気遣うとともに、稽古者に自己申告するよう指導する。

○木刀による剣道基本技稽古法(木曜稽古)

○日本剣道形(日曜稽古)

※この機会に、十分修練することは有効である。

<土曜>

- 準備運動 ・体をほぐす(同)
・体を鍛える(同)
- 基本稽古 ・心を鍛える(メンタルトレーニング)
・技を鍛える(基本動作と試合動作)

★☆面を付けての稽古(同)

(3) 休憩

○自分の道具置場で休憩する。

○水道で手洗い、うがいをする。手を消毒液やアルコールウェットティッシュ等で消毒する。

○会話するときはマスクを着用する。(マスク持参、忘れ用に教室でも用意)

○水分を補給する。(水分の補給は、稽古中適宜でよい)

○面を付けて稽古した場合は、面の中や小手をアルコールウェットティッシュ等で除菌する。

- (4) 終了
- 終わりの礼（始めと同じ）
 - 手洗い，うがいをする。手を消毒する。
 - ゴミは，持ち帰る。
 - 自宅で，使用道具等の消毒除菌を行う
- (5) 清掃
- 体育館（小新中道場）の床は従来通りにモップ掛けを行う。
 - 体育館（小新道場）の出入り口，トイレの出入り口，水飲み場等々使用した場所を清拭除菌する。（後援会と指導者で行う）※開放ガイドライン等参照

4 指導者・後援会（保護者）の心得

- <指導者>
- 自らが実践者として対策を熟知し，常に稽古の状況を把握し，徹底するように努める。
 - ・常にソーシャル・ディスタンスができていないか確認し，目安や印を使うなどして形態に留意する。
 - ・過重な内容にならないようにし，呼吸の安定や水分の確保に努める。
 - ・異常を察知したら，躊躇なく中断し，確認し，対応する。
 - ・指導者として，自らが範を示すように心掛ける。

- <後援会>
- 稽古を支える看視者として，稽古全体の見守りと状況把握に努める。
 - ・当番を決め，稽古中の体調異常や異変を察知し，指導者に伝える。
 - ・状況に応じては，自ら稽古を中断させ処置対応に入る。（緊急性）
 - ・稽古全般や対策などについて，気づいた点は，随時，申告・具申する。

5 その他の対策

- ・当教室の稽古以外での出稽古・他稽古は，当面一切禁止する。
- ・稽古に来る前に，体温を測り，熱があるときは体調がよくない場合は休むようにする。
- ・体育館に来たときには，遊び回らず，自分の道具置場で静かに準備をする。
- ・稽古時間は，内容や暑さに応じて早めに終了してよい。
- ・水分の補給は，適宜でよい。
- ・稽古は過度にならないよう，スロースタート、スローペース、スモールステップで進める。

6 付記

<マスク着用についてのガイドライン>

「当面，面マスクとシールド（マウスガード）を併用する。
ただし，呼吸の状況を見て面マスクだけの使用を検討する」

- ★R2. 6. 24 「感染拡大予防ガイドラインのマスクについて」（新たな調査結果をうけて）
全日本剣道連盟から抜粋
- マスクは，面だけの場合に比べ飛沫飛散を約 90%抑制することが判明しました。シールドは単独での使用は 70%の抑制にとどまりました。このため，全剣連は，マスクの使用を必須とし，シールド単独での使用を推奨しません。ただし，マスクとシールドを併用すると飛沫飛散を 95%近く抑制できること，シールドは相手からの飛沫飛散防止に効果があることから，併用を推奨します。特に高齢者は「うつしやすく，感染しやすい」と言われているので，ぜひマスクとシールドを着用～
 - 自分に合った面マスクを選択し，そして，面マスクと口の上に少し空間を設けたり，鼻を出したり，あるいは口の前にぶら下げるようにしたり（ただし，口に直接接触していることが必要）して息苦しさを少しでも緩和することをお勧め～

<清掃・消毒についてのガイドライン>

「稽古場内（体育館・道場）を十分に把握し、協力して清拭消毒を確実に行う。」

- ★R2.6.25「新潟市学校開放事業再開に向けたガイドライン」2学校開放事業利用にあたっての基本的な留意事項(2)利用後の清掃・消毒の実施から抜粋
 - ・利用後の清拭消毒（※当教室は利用前後に行う。）
 - ・消毒用エタノールの推奨（※他の消毒液の場合も含め、ガイドラインP6～参照）
 - ・消毒箇所例
 - よく手が触れる箇所（玄関ドアノブ、扉の取っ手、トイレのドアノブ、
 - トイレの水洗バー、指導の蛇口、照明スイッチ等）
 - 共有物（使用した器具、用具など）
 - ・床は通常清掃（※当教室は素足なので、必要に応じて、スプレーで除菌等）
 - ・消毒実施上の注意点
 - 消毒作業中に目・鼻・口・傷口などを触らないようにする
 - 作業中も喚起を行う
 - ・揮発性の強いエタノール消毒液の扱いに注意

※参考資料

- R2.6.25「新潟市学校開放事業再開に向けたガイドライン」新潟市教育委員会
- 「熱中症」全日本剣道連盟
- R2.6.24「感染拡大予防ガイドラインのマスクについて」（新たな調査結果をうけて）
全日本剣道連盟
- R2.6.？「新潟市学校開放利用ガイドライン」（6.24目途に配送）
- R2.6.20「学校開放及び体育施設における剣道稽古さいかいに向けて」（連絡）
新潟市剣道連盟
- R2.6.9「対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」新潟県剣道連盟
- R2.6.4「対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」全日本剣道連盟
- R2.5 「当面の剣道部活動指導について」新潟市中体連剣道専門部
- 新潟市学校園「子どもたちの笑顔のために」（ガイドライン改訂版R2.5.25）
新潟市教育委員会
- 「移行期間における都道府県の対応について」
内閣官房新型コロナウイルス感染対象対策推進室
- ガイドラインの改定「8部活動①（中学校）NEW」
- 「部活動に応じた留意事項と対応例」
- R2.6.11 新潟市立学校園「子どもたちの笑顔のために」（ガイドラインの改訂版）