

令和2年6月4日

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

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。

皆様におかれては、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、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、この全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します。

また、各組織・団体にあっては、全剣連ガイドラインを参考に、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た組織・団体別のガイドライン作成に取り組んでください。組織・団体の特性に応じた再開後の稽古計画も策定してください。なお、稽古計画は、2か月間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、慎重な方針に基づき策定が望まれます。

全剣連ガイドラインは、専門家の協力により作成しておりますが、新型コロナウイルス感染症への感染を防止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。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、逐次見直すことがあり得ることもご了解ください。

- ◇ なお、組織・団体により会員構成が異なるので、それぞれの判断で上記と異なる計画を策定しても差し支えない。
- ✓ 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。

【学校の「新しい生活様式」の要旨】

『各教科における「感染症対策を講じてもおお感染のリスクが高い学習活動」として、体育、保健体育における「児童生徒が密集する運動」（★）や「近距離で組み合ったり接触したりする運動」（★）が挙げられている。（「★」はこの中でも特にリスクの高いもの）。

これらの活動は、

【レベル3地域】では、「感染症対策を講じてもおお感染のリスクが高い」ことから行わないようにする、

【レベル2地域】では、これらの活動における児童生徒の「接触」「密集」「近距離での活動」「向かい合っでの発声」について、可能なものは避け、一定の距離を保ち、同じ方向を向くようにし、また回数や時間を絞るなどして実施する、この場合にも、（★）を付した活動については特にリスクが高いことから、実施について慎重に検討する、

【レベル1地域】では、「感染症対策を講じてもおお感染のリスクが高い学習活動」については、可能な限り感染症対策を行った上で実施することを検討する』としている。

なお、以上の地域区分は、（教育委員会等が）自治体の衛生主管部局と相談の上判断することとなっている。

- ✓ 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. 稽古に参加するにあたって

- 基礎疾患のある者は稽古に参加しない。

- 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）
 - ✓ 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>

- ✓ 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。
 - ✓ 鏢競り合いは避ける。練習中、やむを得ず鏢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。

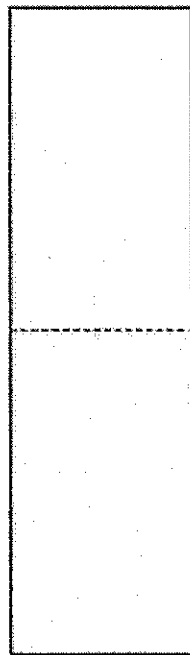
6. 稽古の後に

- 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。

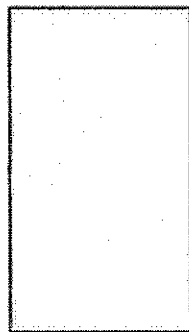
7. 感染が判明した場合

- 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。

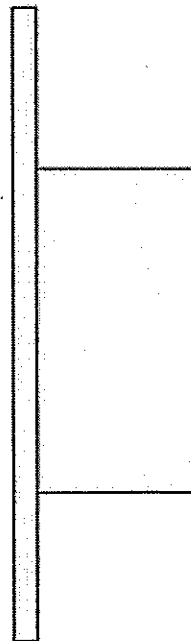
今回使用した「面マスク」の一例



手ぬぐいを用いる

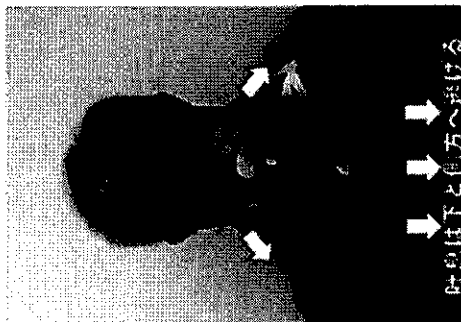


手ぬぐいを二つ折にする



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、頭の後ろで紐をしぼり固定する



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、競技者は息が吉しくならず、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

令和2年6月8日

ガイドラインに関する補足説明

一般財団法人全日本剣道連盟

一般財団法人全日本剣道連盟（以下「全剣連」）が6月4日に公表した「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）」についていくつかのご質問を頂いていますので、以下の通り補足説明をいたします。

（質問①）面マスクは息苦しくないか

（補足説明）

確かに息苦しくなりますが、今回は剣道稽古による集団感染発生を防ぐために飛沫飛散の防止を主たる目的としております。面マスク着用の際に、マスクと口の間少し空間を設けると息苦しさが緩和されます（横から見ると立体的になる）。面着用の際には顎のところは締まるので空気は逃げにくくなりますが、その分、面マスクの上部から空気が抜けるようになります。着用の際は、参考にしてください。

高温の場合、汗をかくので面マスクが濡れます。空気が逃げにくくなる可能性もありますので、ご注意ください。

以上のことから、面をつけたままで長時間稽古をするのではなく、短い間隔で面を外すことを繰り返しながら、稽古されることをお勧めします。

なお、全剣連は、引き続きガイドラインの改善を行っていく予定であり、その一環として近いうちに追加の試験を実施します。結果を得られたら、改めて報告します。