

個人・団体利用 確認書

千葉市中央コミュニティセンターの柔道場及び剣道場をご利用いただくにあたり、下記の内容をご確認ください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、利用施設・利用種目により、利用人数制限等をさせていただきます。また、ご利用時間の延長利用はお断りいたします。利用に当たっては、各競技団体が個別に定めるガイドラインを遵守の上、適切な感染症拡大防止対策を行っていただくようお願いいたします。

以下の内容を確認してください。

※団体（複数人数）でご利用の方は、代表の方が利用者の確認を行ってください。

当日及び直近2週間で平熱より体温が高いなど、風邪の自覚症状がない。

（当日の体温 度）

- 倦怠感（だるさ）や胸部の不快感、息苦しいなどの症状はありません。
- 同居家族や身近な知人に感染が疑われる人はいません。
- その他、新型コロナウイルスへの感染が疑われる症状はありません。
- 施設内では、マスクを着用します。
- 利用前後の手・指の消毒を行います。
- 利用にあたっては、各競技団体（全日連や県連等）が個別に定めるガイドラインを遵守した利用を行います。
- 3密（密接、密集、密閉）を避け、感染症拡大防止対策を行います。
- 利用開始前に「活動参加者記録名簿※」を作成します。

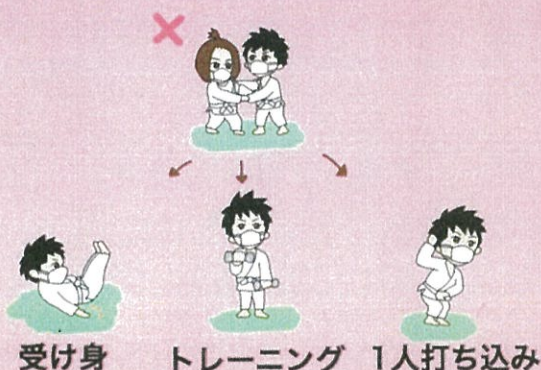
※各利用団体で保管してください。

柔道練習段階表

第一段階

練習時間：1時間以内

段階期間：2～3週間



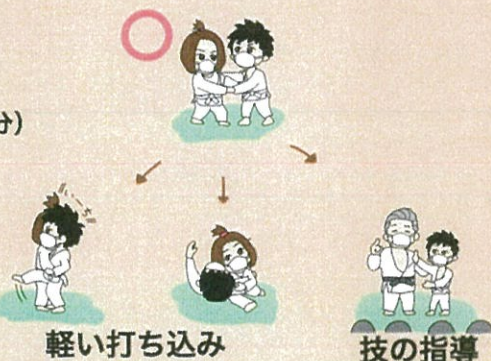
原則マスク着用
2m距離とり
マスク外し可



第二段階

練習時間：1時間程度
(組まない30分、組む30分)

段階期間：2～3週間以上
(この期間に週単位で
新規感染者の増加が
なければ、段階3も可)



原則マスク着用
息苦しい時は
2m距離とり
マスク外し可



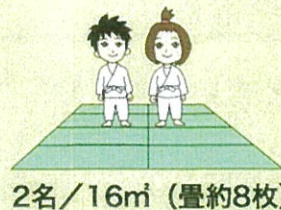
第三段階

練習時間：2時間程度
(組まない60分、組む60分)

段階期間：4週間以上
(前半2週間は軽めの乱取りとする)



競技者以外は
原則マスク着用



第四段階

練習時間：制限なし

※観客・役員は
マスク着用が望ましい



無観客または
観客人数制限で試合可能



全国大会も可能