

## 対人稽古に関する感染予防ガイドライン（令和3年8月4日）抜粋

公益財団法人全日本剣道連盟から

### 稽古の参加

以下の条件に該当する者は稽古に参加しない。

- ① 体調がよくない場合
- ② 発熱、咳、咽頭痛などの症状がある場合
- ③ 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
- ④ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる者がいる場合
- ⑤ 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

参加者への注意喚起

- ① 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。
- 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 稽古の都度、道場（稽古場）で記帳（氏名、連絡先等）を行う。
- ④ 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、また徹底的な換気を行う。更衣の際にマスクの着用を徹底する。
- ⑤ 床の湿式清掃もしくはモップ掛けを行う。その他にも共用のものについても、除菌を行う。
- ⑥ 高齢者はワクチン二回接種をしてから稽古に参加することが勧められる。また、ワクチン接種後は、1週間以上安静の上参加することが望ましい。
- ⑦ 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。

稽古に当たって

- ① 通風・換気に十分に注意すること（マイクロ飛沫は通風・換気により吹き飛ばすことができる）。
- ② このためには、道場の窓、扉は開けた状況でエアコンや送風機を使用すること。
- ③ 送風機を用いる場合には、上方または下方に角度を付けて送風し、空気が室内全体に拡散するように工夫すること。

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。

- ① 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、鼻を覆って着用することとする。
- ② 面マスクは、呼吸障害を避けるため、最近普及している剣道用の通気性のあるものを使用されたい。また、顎の部分を締め付けないもので、吐息が側方に逃げるものが望ましい。場合によっては、マスクの下にインナーフレームのようなものを入れ

て、マスクと口の間に空間を作ると、呼吸がしやすくなることがある。

- ③ 変異株流行の折、相手からの飛沫を効率良く防止するため、マウスシールドの着用は必須とする。シールドは、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であるが、素材は特に指定しない。
- ④ 他にも眼と鼻の部分を覆うシールドについても着用を推奨する。

#### □ 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 の間隔をあける。
- 2) 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。
- 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する。
- 4) 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。
- 5) 稽古後も、洗顔、手洗い、うがい、アルコールによる手指の除菌を行う。
- 6) 稽古後の複数での会食は行わない。

#### □ 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。その後、責任者は全剣連ホームページから「剣道における新型コロナウイルス感染症報告フォーム (<https://www.kendo.or.jp/information/20201225/>)」を用いて、感染の詳細を報告する。

#### □ 熱中症対策

これらの用具を装着する際には、熱中症の発症を防ぐため、以下のことに特に気をつける。

- 1) 暑さからからだを慣らすことが重要なので、暑熱順化をすること（詳細は以下を参照：<https://www.kendo.or.jp/knowledge/medicinescience/heatadaptability/>）
- 2) 稽古日の気温、湿度をチェックし、特に道場の温度と風通しに気をつけること。
- 3) 練習前に水分をとるとともに、稽古の間も休憩時間に水分をとり、水分補給に十分に気をつけること。
- 4) 暑い時の面マスクとシールドの着用はからだに堪えるので、稽古時間を普通より短くすること（できれば一回 30 分以内）。
- 5) おかしいなと思ったら自ら無理をしないこと。
- 6) 周りの人たちにも目を配り、無理をさせないこと。
- 7) 普段から規則正しい生活をして、体調管理に気をつけること。