

新型コロナウイルス感染症に対応した稽古について（２）

市川市剣道連盟対人稽古再開に向けての指針

市川市剣道連盟として、新型コロナウイルス感染防止を図りながら、対人稽古を開始するために以下の方針を纏めました。各支部等に於かれましては、全日本剣道連盟、千葉県剣道連盟、文部科学省と市川市の方針を踏まえ、支部会長等を中心に父母会代表も交え、会員皆様の健康安全を最優先として、稽古内容や感染防止対策について協議して稽古を行って下さい。

また、市川市は「特定警戒都道府県」下であった事から、一層慎重な取り組みが求められます。稽古の実施に当たりましては、以下の要点を参考にして計画的に進めて下さるようお願い致します。

尚、本文書は飽くまで全日本剣道連盟等の方針の要点を抜粋したものですので、必ず全日本剣道連盟ガイドライン等を確認して下さいようお願い致します。

1. 全日本剣道連盟方針・千葉県剣道連盟方針・文部科学省方針・市川市方針の遵守

全日本剣道連盟のホームページには「対人稽古再開に向けた感染拡大防止ガイドライン」に於いて、「1. 稽古の実施に当たり」では、都道府県の方針を遵守する事や近隣の理解を得る事が示されている。

また、「2. 組織・団体別ガイドライン及び稽古計画策定」では、地域状況や会員構成、稽古場所等に合わせて計画を作成する事、2か月以上の自粛で体力低下の可能性があるので慎重に再開する事等が示されている。

市川市に於いては「新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う施設開放の休止及び再開について」の通知で、学校の施設開放は7月1日からとされ、練習内容例としては「素振り」が例示されている。

参考：全剣連 HP「対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」（6/4）

参考：千剣連 HP「おしらせ」（6/5）

参考：市川市学校地域連携推進課「いちかわスポーツ施設」（5/25/26/29）

参考：文科省「学校の新しい生活様式」（5/22）

2. 感染防止に配慮した稽古と支部の取り組み

全剣連ガイドラインに示されている以下の要点に十分配慮して会の活動にあたって下さい。

①「3. 稽古に参加するにあたって」では、基礎疾患のある者、体調が良くない場合、同居家族等に感染が疑われる場合は稽古に参加しない事。稽古に出かける前に必ず検温する事。所属団体会員以外の者の稽古参加は許可しない事。

※市川付記：児童生徒は親に確認してもらう事並びにマスク着用の徹底。

②「4. 稽古を始める前に」では、道場(体育館)に入る前に手指除菌、道場内の清掃除菌、稽古を始める前に手洗い、うがいの実施。

※市川付記：アルコール除菌スプレー等の必要な物品は各支部で用意。

③「5. 稽古に当たって」では、準備体操、素振りの隊形、面マスク着用・シールド着用、稽古時間の短縮、3密防止の方法を遵守する事等。

尚、面マスク・面シールドの用意が出来た者のみ防具着用の稽古を実施。

④「6. 稽古の後に」では、稽古後の挨拶は2メートルの間隔を空ける、用具の持ち帰り、稽古後の手洗い、うがい、手指の消毒、道場内の清掃除菌等。

⑤「7. 感染が判明した場合」では、速やかに所属団体責任者に報告する事等。

⑥「8. その他」では、剣道具・竹刀等の共用をしない事、共用用具と施設の消毒、当面出稽古を禁止する事等。（注：複数の支部が合同で行う事はリスクを高める）

3. 稽古実施計画の例

以下の表を参考に各支部の実態に合う計画作成。

段階	稽古内容	注意事項
第一段階	<p>開始後2週間位迄(稽古時間1時間以内を推奨)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・稽古時間の3分の2程度 準備体操(ストレッチ含)、構え、素振り、足体捌き ・3分の1程度をその他の稽古 正しい基本動作による 面打ち、小手打ち、胴打ち、小手面打ち等 	<p>※面は着けないで体を慣らす様な稽古を中心に行う。</p> <p>※飛沫の飛散防止の為、マスク着用の事。</p> <p>※横一列並びで間隔を広めに取って行う。</p> <p>※対面で行う必要が有る場合必ず2m以上離れる事。</p> <p>※打込台や打込棒を活用し大きな発声は控える。</p>
第二段階	<p>次の2週間位(1時間30分程度を推奨)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・稽古時間の3分の1程度 準備体操や素振り等 ・稽古時間の3分の1程度 第一段階に加え、木刀による剣道基本技稽古法、日本剣道形も採り入れる。 ・稽古時間の残り3分の1程度 面装着による稽古切り返し、基本打ち、軽い打ち込み稽古等 	<p>※この段階では面シールドを装着した者は無理の無い程度に面付の稽古に入っても良い。</p> <p>但し、面シールドが無い者は打込台等で、打込を行う。</p> <p>※元立ちは必ず2m以上の間隔を維持する様にする。</p>
第三段階	<p>開始5週間位(通常の稽古に近い状態を推奨)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・準備体操、素振り、基本指導等 ・切り返し、基本打ち ・打込稽古 ・懸り稽古 ・地稽古 ・試合稽古等 	<p>※感染対策、暑さ対策、換気等に指導者は十分注意しながら指導する。</p> <p>但し、面シールド等の無い者に対しては対人稽古以外の稽古法で指導する。</p>

以上で御座います。今後も新型コロナウイルス感染症の状況や関係団体の方針を踏まえつつ、市川市剣道連盟の運営に努めて参りますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

令和2年6月13日

市川市剣道連盟会長

玉井令二

副会長兼普及委員会相談役

有村隆治

普及委員会委員長

加藤英俊