

# 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（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。

各組織・団体にあつては、全剣連ガイドラインを参考に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、稽古を実施してください。以下に主な注意点を列挙しますが詳細は「全剣連ガイドライン」を参考にしてください。

## 1. 稽古に参加するにあたって

- ① 基礎疾患のある者は稽古に参加しない「糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方など」
- ② 体調がよくない場合 □ 発熱、咳、咽頭痛などの症状がある場合 □ 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(医師の判断等)に判断すること
- ③ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- ④ 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

## 2. 稽古を始める前に

- 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、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る。
- ⑤ 床の清掃、除菌を行う。

## 3. 稽古に当たって

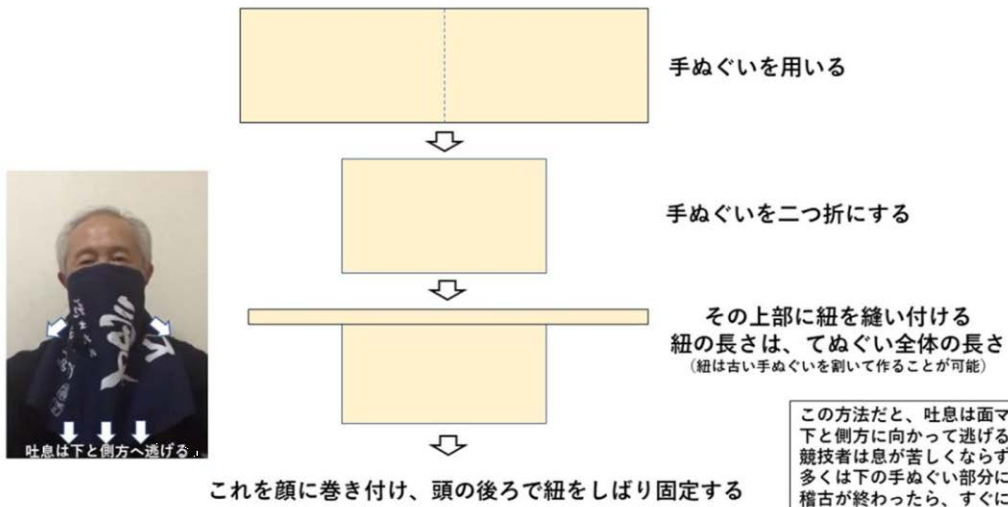
- ① 準備体操、素振り等は、原則一列となって同じ方向を向き、向かい合わない。やむなく向かい合う場合又は2列以上になる場合はおよそ2mの距離を取る。発声も極力控える。
- ② 稽古を行う者は、飛沫の飛散防止等のため、以下の対応を行う（写真添付）。
  - 稽古を行う者は、装着した者から相手への飛沫の飛散を防止するため、必ずマスク（以下「面マスク」）を着用する。
  - 稽古を行う者は、主に相手からの飛沫を防止するため、シールドの着用を強く推奨する。特に60歳以上の高齢者は、着用すべきである。 □ シールドとは、眼、鼻、口の部分を覆う程度の大きさで、ポリカーボネイト積層板等の素材で製作された、面金内側に装着する用具。なお、素材は特に指定しない。
  - また、これらの用具を装着した稽古により熱中症が発症することを防ぐため、稽古時間の短縮、こまめな水分補給、体育館・道場の温度管理に常に留意する

## 4. その他

- ① 稽古以外では常にマスクを着用すること。
- ② 手洗い、うがい、アルコールによる手指や剣道具・設備等の除菌や消毒を徹底する。

(全剣連資料より)

今回使用した「面マスク」の一例



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、競技者は息が苦しくならず、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

シールド (口はマウスガード)



一体型



目と口の  
個別型



面の内側から物見を中心にして、さらに口を中心にしてシールドをはめ込む  
今回は、一体型のものもテストした