

# 片瀬剣友会 新型コロナウイルス感染症予防ガイドライン

令和2年7月4日

Rev.A: 令和2年10月4日

片瀬剣友会

片瀬剣友会は、スポーツ施設を利用するにあたって当面の間、感染拡大を予防するため、以下の点を考慮し、全会員参加で活動をする。

## 1. 施設利用時の留意事項

利用者が安全・安心にスポーツ活動ができるよう、以下の点に留意する。

- ① 三つの密(「密集」「密接」「密閉」)を避ける。
- ② 以下の項目に該当する場合は、参加を見合わせる。
  - ア) 平熱を超える発熱
  - イ) 咳、のどの痛みなど風邪の症状
  - ウ) だるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難)
  - エ) 嗅覚や味覚の異常
  - オ) 体が重く感じる、疲れやすい等
  - カ) 新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある場合
  - キ) 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
  - ク) 過去14日以内に政府が指定する海外からの入国者等と濃厚接触がある場合
- ③ 大声での声援、近距離での会話等を避ける。
- ④ 待機中など、スポーツ活動を行っていない時も、マスクを装着する。(熱中症注意する)
- ⑤ 手指等の消毒液等は各自、こまめな衛生管理を行う。

## 2. 片瀬剣友会(団体利用)時の留意事項

片瀬剣友会の管理責任代表者(施設利用時の代表)は、利用者が安全・安心に活動する環境を確保するため、以下の点に注意し、スポーツ活動を行わせる。

- ① 施設利用前後のミーティング等においても、三つの密(「密集」「密接」「密閉」)を回避するように配慮する。
- ② 利用者の体調管理を確認したのち活動を行う。
- ③ スポーツの種類に関わらず、活動をしていない間も含め、周囲の人となるべく距離(できれば2m程度)を空ける。(介助者や誘導者の必要な場合を除く。)また、強度が高い運動・スポーツの場合は、呼気が激しくなるため、より一層距離を空ける必要がある。
- ④ 走る、歩く運動・スポーツにおいては、前後の人の呼気の影響を避けるため、なるべく前後一直線ではなく、並列か斜めに位置取りをする。
- ⑤ 屋内競技においては、こまめな換気を行う。

- ⑥施設利用前後には、体育施設の共用物品や備品、ドアノブ等手を触れる箇所の消毒等を行う。
- ⑦使用後は、館内に留まらず速やかに退館する。
- ⑧室内や館内の消毒等で出たゴミは持ち帰る。
- ⑨その他注意事項
  - ア)活動中に、唾や痰を吐くことは極力行わない。
  - イ)タオルの共用はしない。
  - ウ)飲食については、指定場所以外で行わず、周囲の人となるべく距離を取って対面を避け、会話は控えめにする。
  - エ)飲み物については、回し飲みはせず、飲み切れなかったものは持ち帰る。  
(施設内で廃棄しない)
  - オ)使用した個人の面マスク、マスク、タオル、手拭い等は、室内、館内等に放置しないでビニール袋に入れて保管しておく、施設使用後は持ち帰る。
- ⑩新型コロナウイルス感染者や濃厚接触者が確認されたときには、活動を行わない。
- ⑪忘れ物(個人で使用の面マスク、マスク、タオル、手拭い等)は、廃棄致します。(連絡しない)

### 3. 使用者情報の把握

- ①団体代表者及び大会・イベント主催者においては、感染者が出た場合に追跡を可能にするための措置として、施設利用者の情報(氏名・連絡先)を把握しておいてください。
- ②使用の都度、必ず当日の参加者の名簿を作成し1か月間保管する。(来校者全員)
  - ※団体内で感染者が発生した場合は、速やかにスポーツ推進課に作成した名簿を提出する。  
また、所属団体責任者に速やかに連絡する。
  - ◆藤沢市生涯学習部スポーツ推進課:藤沢市朝日町1番地の1  
[TEL:0466-50-8243](tel:0466-50-8243) (FAX:0466-50-8433)
  - ◆藤沢市剣道連盟の団体責任者(所属団体)
    - ・片瀬剣友会代表(朝長先生:090-7181-9375) 経由、藤沢市剣道連盟に連絡する。
  - ※連絡事項:①支部名、稽古場所、日時 ②当日の参加者名簿  
③セルフチェックリスト(別紙1or2)

### 4. 施設使用時のセルフチェックの活用

- ①学校体育施設使用時(片瀬小学校体育館)
  - 施設使用にあたっては、新型コロナウイルス感染症予防を図るため、別紙1.「学校体育施設利用における感染症予防のセルフチェックリスト」の項目を必ず毎回確認する。
  - ※セルフチェックリストの提出は不要ですが、必ず毎回確認してください。(1か月間保管)
- ②公民館施設使用時(しおさいセンター体育室)
  - 施設使用にあたっては、新型コロナウイルス感染症予防を図るため、別紙2.「新型コロナウイルス感染症防止のための公民館使用チェックリスト」の項目を必ず毎回確認する。
  - ※チェックリストは施設利用前(30分以内)に必ず提出する。(1か月間保管)

## 5. 稽古時の留意事項

- 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(準備運動、素振り等を含む)を行う者は、飛沫の飛散防止等のため、以下の対応を行う。
  - ア)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。
    - イ)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。
    - ウ)面装着時は面マスクとマウスガードを必ず着用する。(必須)  
60歳以上の者は、加えて眼の前部も覆う、アイガードを装着すること。
      - a)マウスガードとは、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。
      - b)アイガードとは、眼の部分を覆うもの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。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。特に、高齢者は「うつしやすく、感染しやすい」と言われており、感染しない対策も重要であることから、相手からの飛沫防止効果を有するアマウスガードとアイガードを必ず着用する。  
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。
  - エ)密集(「3密」の一つ)を避けるため、以下の事項を遵守する。
    - a)稽古は、密集を避ける観点から適正人数で行う。
    - b)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定員人数とする。  
(片瀬小学校:定員未設定であるが十分間隔を空ける。しおさいセンター:150名)
    - c)元立ちの立つ位置に、2メートル毎に目印(テープ)を貼ることも考慮する。
    - d)2部制などにより密集を避ける工夫をする。(片瀬小学校では、2部制とする)
    - e)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。
    - f)見学者は、原則、道場、体育館の内部に入れない。  
(広い体育館で人との距離を保てる場合は、稽古の妨げにならない場所で見学する)
    - g)児童等の保護者は、道場、体育館で十分な広さがない場合、外で待機させる。
  - オ)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。
    - a)稽古での発声は、上記ウ)の面マスク及びマウスガードを装着していれば特に制限はしない。
    - b)鏝競り合いはなるべく避ける。練習中、やむを得ず鏝競り合いとなった場合は、すぐに分かるか引き技を出し別れる。

カ) 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。

キ) 稽古の後に、以下の項目を行う。

a) 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。

b) 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。

c) 稽古後、剣道具(特に面、小手)、使用済みのシールドは、アルコール噴霧等により消毒する。

d) 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。

e) 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。

## 6. その他注意事項

- ① 剣道具、竹刀、手拭い、タオル、その他剣道に関係する用具は、共用しない。
- ② 共用道具類(打ち込み台、太鼓のぼち等)、道場・体育館・更衣室等の出入り口のドアノブ、窓のロック・サッシ、その他稽古参加者が接触する箇所は、稽古前後にアルコール等で除菌を行う。
- ③ 団体間の交流、出稽古は当面禁止する。また、会員以外の参加、稽古を禁止する。(誘わない)
- ④ 稽古の前後においても、厚生労働省が公表している「新しい生活様式」を遵守されたい。特に稽古後に参加者同士で食事を行う場合は、新しい生活様式を守られたい。この場合の新しい生活様式とは、「大皿は避けて、料理は個々に」「対面ではなく横並びで座る」「おしゃべりは控えめに」「お酌や回し飲みは避ける」などを言う。

## 7. 熱中症対策について

新型コロナウイルス感染症流行の中で、飛沫飛散防止のために面マスクは必ず着用をするようお願いし、シールドの着用を強く推奨している。

しかし、夏場は高温多湿になるため、熱中症も懸念されるので注意し行動する。

剣道稽古時は、先生方(指導者)の指示に従って行動する。また、自身で異常を感じたら稽古を中止し休息する。

以上

### 改訂履歴

Rev	日付	内容
—	2020年7月4日	制定
A	2020年10月4日	①「5. 稽古時の留意事項」の②の内容改定 ・ウ) 稽古時の面マスク、マウスガード、エアガードについての装着基準を見直し改訂 ・オ) 飛沫飛散防止の留意事項内容を見直し改訂