

藤沢市剣道連盟 対人稽古再開に向けた新型コロナウイルス感染症予防ガイドライン

令和2年11月3日 (RevA)

指導・教育専門部会

藤沢市剣道連盟 指導・教育専門部会は、連盟主催の剣道稽古・講習会等に於いて、藤沢市スポーツ施設を利用する際、当面の間、新型コロナウイルス感染拡大を予防するため、以下の点を考慮し活動をする。

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)基礎疾患のある者は稽古に参加しない。
 - ・基礎疾患のある者とは、「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」をいう。
 - ・やむを得ない事情があってこれらの者が稽古に参加しようとする場合は、あらかじめ主治医の了解を得ること。
 - イ)平熱を超える発熱
 - ウ)咳、のどの痛みなど風邪の症状
 - エ)だるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難)
 - オ)嗅覚や味覚の異常
 - カ)体が重く感じる、疲れやすい等
 - キ)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
 - ケ)同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
 - コ)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
 - サ)所属団体の会員以外の者(当面)
- 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。
- ⑤手指等の消毒液等は各自、こまめな衛生管理を行う。

2. 藤沢市剣道連盟(団体)利用時の留意事項

施設利用時の代表者(指導・教育部会部長)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、剣道稽古・講習会等の活動を行わせる。

- 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。(別紙1の確認)
- ③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。
- ④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剣道稽古・講習会等においては、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。

※参加者は、事前に記入した「別紙1 剣道連盟主幹行事参加チェックリスト」を、入館時に受付担当者(指導教育部会員)提出する。

受付担当者によるチェックリスト確認後、了解を得て入館する。(厳守!!)

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。

ア)稽古を行う者は、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)面装着時はフェイスシールドを必ず着用する(最低、鼻と口の前部を覆う)。

60歳以上の者は、加えて眼の前部も覆うこと。

・フェイスシールドとは、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。

・フェイスシールドは、眼、鼻、口を覆うのであれば、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フェイスシールドを必ず着用する。

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。

③密集(「3密」の一つ)を避けるため、以下の事項を遵守する。

ア)稽古は、密集を避ける観点から適正人数で行う。

イ)稽古時、元立ち間の間隔は2メートル以上とする。また、当該施設(武道室、体育室)の感染防止対策運用定員を超えないものとする。

【秩父宮体育館武道室(全):70名、秋葉台体育館第2体育室:70名、第3体育室(全):50名】

ウ)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。

エ)2部制などにより密集を避ける工夫をする。

オ)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。

カ)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)

キ)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。

④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。

ア)稽古での発声は、極力抑制する。

イ)鏝競り合いは避け、稽古中やむを得ず鏝競り合いとなった場合は、引き技を出さずに分かれる。

⑤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、常時換気が好ましいが、対応が取れない場合は20分毎に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。

⑥当面、床での正座、座礼はおこなわず立礼とする。(床に手を付けない)

⑦稽古は20分以内毎に数分間の休憩を設ける。(常時換気ができない会場では、休憩時に合わせ換気を行う)

⑧各自の荷物置き場、着替えや防具装着をする場所(マイスペース)は人との距離をとる。
(面や籠手の装着、脱着もマイスペースで行う)

4. 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、アルコール噴霧等により消毒する。

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、手洗い、うがい、アルコールによる手指の除菌を行う。

⑥稽古後は足裏の洗浄、除菌することが望ましい。

5. 後片づけ

①備品、ドアノブなど触手部の消毒をする。(作業ごみは持ち帰る)

②稽古後は必ず備え付けのモップ等で清掃する。

③各自の荷物置き場、着替えや防具装脱着したマイスペースの除菌を推奨する。
(除菌シート等持参推奨)

④忘れ物(個人で使用の面マスク、マスク、タオル、手拭い等)は廃棄する。(連盟で保管しない)

6. 参加者情報の把握

- ①施設利用時の代表者(指導・教育部会部長)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)を把握しておく。
- 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。
- ③市剣連主催行事参加者は、参加した日から2週間以内に新型コロナウイルス感染が確認された場合、主催者である藤沢市剣道連盟事務局(遠藤事務局長)に可及的速やかに連絡を入れること。
- ④連絡を受けた事務局は、連絡網で可及的速やかに通知をする。

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、フェイス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。

8. 補足事項

【面マスクについて】

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。また、ポリウレタン系のマスクを使う場合、飛沫が多くなるのでフェイスシールドを必ず併用すること。なお、密閉性の高い医療用マスクは避ける。

★マスクの着用方法

- 面マスク着用の際に、マスクと口の間に少し空間を設けると息苦しさが緩和されます(横から見ると立体的になる)。
- 面マスク着用の際、鼻を出しても入れても飛沫飛散抑制効果にあまり差がありませんでした。したがって、息苦しさを緩和するため、面マスク着用の際、鼻を出して使用することが可能です。
但し、鼻出しは呼吸確保や熱中症予防の観点でよしとされているが、自らの感染予防の観点からは鼻もカバーを推奨する。(藤沢市剣道連盟の推奨)
- 面マスクの布を小さくして口の前にぶらさげるようなものであっても直接に口に触れていれば飛沫飛散防止効果があります。

★面マスクの種類

手拭い利用のマスク以外に、種々のマスク(紙マスク、ウレタンマスク、ポリエステルマスク、水着素材で作ったマスク、ランニングマスク;ジョギングで用いられるもの)を調査しましたが、どれも手拭いを利用したマスクより良い飛沫飛散防止効果が得られる傾向がありました。したがって、みなさんは、手拭いを利用したマスクのみならず、個人に合うマスクを面マスクとして使っていただいてもよいと思います。

なお、ここではマスクとは口の上に接するもののことを指します。面の内側に装着す

るものは面マスクとはよびません。面の内側に装着するものは、口の上に着用するものに比べて飛沫飛散防止性能が下がる傾向がありましたので、ご注意ください。

以上のおり、みなさんにあつては、自分に合った面マスクを選択し、そして、面マスクと口の間に少し空間を設けたり、鼻を出したり、あるいは口の前にぶら下げようようにしたり(ただし、口に直接触れていることが必要)して息苦しさを少しでも緩和することをお勧めします。加えて、熱中症対策も忘れないでください。

但し、鼻出しは呼吸確保や熱中症予防の観点でよしとされているが、自らの感染予防の観点からは鼻もカバーを推奨する。(藤沢市剣道連盟の推奨)

9. その他

本ガイドラインの内容をまとめた、別紙2「藤沢市剣道連盟 対人稽古再開に向けた新型コロナウイルス感染症予防ガイドライン(早見表)」を作成しましたので活用ください。

以上