

令和2年6月8日 初版

# コロナに負けるな 剣道稽古再開に向けて

大阪版ガイドライン

公益社団法人 大阪府剣道連盟



# 再開に向けてのスケジュール

基本方針：緊急事態宣言は全面解除されたが、  
剣道が「第二波」の口火を切らないよう慎重に

	第1ステップ	➡	第2ステップ	➡	第3ステップ
パターン	対人自粛稽古		対人稽古再開		行事再開
必要条件	一方通行稽古		防護マスク+フェースガード		ガイドライン徹底
移行時期	6/10～		7/1～		8/中旬～
判断基準	全剣連再開方針公表		大阪府の感染レベル		準備が整い次第

# このガイドラインの目的

熱もないし、  
せきもないし、大丈夫！

ちょっと待って！ほんとうに大丈夫？



## 新型コロナウイルス

症状がなくても他人に感染させてしまう・・・

大切な家族や友だちがウイルスに感染するのを防ぎたい

※気づかぬうちに、あなたの大切な人にウイルスをうつしてしまわないためのガイドラインです

# 剣道を再開する前に（必ず守ってください）



施設の決まりを必ず守る



手指を消毒する準備



換気（できれば扇風機を使う）



熱中症防止  
換気

小まめに時間を区切って稽古する



特に高齢者は  
症状が悪化しやすい  
相手にうつしやすい

家族に高齢者がいる場合は特に注意



マスク→自分から相手にうつるのを防止



床掃除→床に飛び散った飛沫を取り除く



シールド→相手の飛沫が自分にかかるのを防止



立礼→床に付いた飛沫に触るのを防止

新型コロナウイルス対策の意味を理解する

# 新型コロナウイルス対策で大事なこと

「無症状だけど、もしかしたら自分は感染しているかもしれない」

- (1) マスクを使って、飛沫（ひまつ）が相手に向かって飛ばないようにする
- (2) 手指を洗って、手指に付いたウイルスを取り除く→ウイルスを家に持ち帰らない

# 0. まずはコロナウイルスを正しく理解しよう

「彼を知りて己を知れば百戦殆(あや)うからず」

どんなことに気をつけたらいいのかな？

## \* ウイルスって

- ・こんなに小さいんだ！
- ・空気中を漂ってるだけでは生きられない？  
せきやくしゃみやしぶきに乗って人から人へ感染するんだね。
- ・へえっ、抗生物質は効かないんだ！

## \* 新型コロナウイルスは

- ・はじめの1週間は症状が出ない人が多い？  
知らずにうつしてしまうんだ。
- ・まだ特效薬やワクチンがない？  
今はかかっても治療法がないんだ。
- ・どうしたら防げるの？  
飛沫感染と接触感染の経路を断てばいいんだ！  
(せきやくしゃみ) (目や口から)

- ①人ごみを避けること  
他人との距離1.5~2m+換気
- ②手洗い、消毒を励行すること
- ③免疫力を維持するために  
生活リズム(体内時計)を崩さないこと
- ④体を動かすこと  
お風呂に入るのもいいんだって
- ⑤正しい知識を得て、  
うわさに惑わされないこと

詳細は  
ここを  
Ctrl+クリック  
して

<https://youtu.be/ofaav211GE4>

# 第1ステップ 感染者が多かった大阪府の地域特性を考慮 とりあえず6月中は対人稽古を自粛しよう

令和2年6月4日

一般財団法人全日本剣道連盟

## 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。皆様におかれては、剣道の稽古がいわゆる「3密(密閉、密集、密接)」に該当する恐れがあり、又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が非常に多いという事実を踏まえ、この全剣連ガイドラインに沿って稽古を再開して頂くようお願いいたします。また、各組織・団体にあつては、**全剣連ガイドラインを参考に、地域における感染状況、会員構成(年齢や性別、習熟度)、稽古場所等の特性に応じた組織・団体別のガイドライン作成に取り組んでください。**組織・団体の特性に応じた再開後の稽古計画も策定してください。なお、稽古計画は、**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、慎重な方針**に基づく策定が望まれます。全剣連ガイドラインは、専門家の協力により作成しておりますが、新型コロナウイルス感染症への感染を防止するための方策については、必ずしも十分な科学的知見が集積されている訳ではありません。このため、このガイドラインは、現段階で得られている知見等に基づき作成されていることにご留意願います。また、今後の知見の集積及び各地域の感染状況を踏まえて、逐次見直すことがあり得ることもご了解ください。

### ・ 全剣連の考え方

II

### ・ 大阪府剣道連盟の方針

- ①稽古自粛のお願いは解除したが、剣道が「第二波」の口火を切らないように慎重に
- ②2か月以上の自粛で体力が落ちたところで怪我しないように段階的に再開を
- ③防護マスク+フェースシールドの準備ができたところで対人稽古再開

大阪府として地域の特性(感染レベル)から関係方面と協議し、より安全な体制、面マスク等の使用も含め環境整備の充実をはかるため6月中の対面稽古の自粛を求めるものです。

「とりあえず6月中は対人稽古を自粛しよう」

R2.6.1 HPIに掲載

# ☆ “対人自粛稽古”のやり方（案）

- 基本的な約束
- ①防護対策をして
  - ②発声禁止
  - ③当面は座礼せず、立礼で

しばらく稽古をしていなかったので  
準備運動をしっかり

- 準備体操
- ストレッチ
- 関節  
首・肩・腕・股・膝
- アキレス腱

相手と向き合わず  
一方通行稽古

- すり足
- 素振り
- 大きく前後に
- 正面
- 左右面
- 一拍子
- 跳躍
- 打ち込み
- 切り返し

楽しくいろいろ  
工夫してやりましょう

- リズム剣道  
裃-ブライ、365日、  
世界に一つだけの花…
- 新聞切り  
竹刀で一刀両断、新聞玉  
たたき
- アイデア募集！

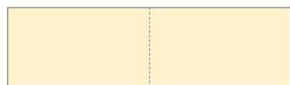


# 第2ステップ それでも稽古したい！ ちょっと待って

## 稽古の再開に向けて「防護対策の一例」です



今回使用した「面マスク」の一例



手ぬぐいを用いる



手ぬぐいを二つ折にする



その上部に紐を縫い付ける  
紐の長さは、てぬぐい全体の長さ  
(紐は古い手ぬぐいを削いで作ることも可能)



これを顔に巻き付け、頭の後ろで紐をしぼり固定する

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

別添 1

シールドの一例

一体型



眼と口の個別型



別添 2



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

出典（全日本剣道連盟「対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」）

# 「感染拡大予防ガイドライン」を しっかり守って稽古を再開しましょう！

参考「スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」（公財）日本スポーツ協会編ほか

## いつ？

- ① 日常注意すること
- ② 稽古に行くとき
- ③ 道場に入る前に
- ④ 道場内では
- ⑤ 稽古が終わったら
- ⑥ 家に帰るとき
- ⑦ 家に帰ったら

## 何を？

- ・ 規則正しい生活を
- ・ マスクして
- ・ 手指を消毒して
- ・ 防護マスクを
- ・ 防具・稽古着をきれいに
- ・ マスクして
- ・ 手指を消毒して

## 感染拡大予防ガイドライン ①日常注意すること

### 練習生のみなさん

◇毎朝決まった時間に起きて  
朝陽を浴びよう

### 指導者・保護者のみなさん

◇規則正しい生活をさせて  
免疫力を高めよう

## 感染拡大予防ガイドライン ②稽古に行くとき

### 練習生のみなさん

- ◇体温を測ろう
- ◇マスクはつけたね
- ◇水筒・ゴミ袋・タオルは持ったね

<稽古を休まなければならいとき>

- ◇体調がよくないとき
- ◇家族や身近な人に感染が疑われるとき

### 指導者・保護者のみなさん

- ◇体温を測って
- ◇マスクをつけて
- ◇消毒液・予防マスク・ゴミ袋・ペーパータオルは持った
- ◇出席簿（氏名・住所・TEL)用意

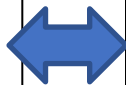
無理させないでね



## 感染拡大予防ガイドライン ③道場に入る前に

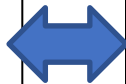
### 練習生のみなさん

- ◇ さっき測った体温を報告する
- ◇ おとなの質問に答える
  
- ◇ 着替えは
  - ・ お互いに少し離れて
  - ・ マスクをつけたまま
  - ・ おしゃべりせずに
  
- ◇ 「防護マスク+フェイスシールド」確認



### 指導者・保護者のみなさん

- ◇ 体温を聞く
- ◇ 体調を聞く、様子を確認する
- ◇ 練習生の行動を巡回確認できるよう当番を決める
- ◇ 他団体との共有スペースについてゆとりをもたせて調整する
- ◇ 気になる箇所をアルコール消毒する
- ◇ 「手洗い30秒の習慣づけ」をする
- ◇ 「防護マスク+フェイスシールド」確認



## 感染拡大予防ガイドライン ④道場内では

### 練習生のみなさん

- ◇今は正座・座礼なし、  
立礼であいさつする
- ◇床に手をつかない
- ◇声を出さない
- ◇休憩のときに
  - ・手洗い・消毒をする
  - ・自分の水筒で水分を補給する



<特に、熱中症に注意！>

「防護マスク+フェースガード」には慣れていないので、特に熱中症に注意して無理せず稽古しましょう

### 指導者・保護者のみなさん

- ◇参加者が触れる所を消毒する
- ◇換気に注意する
- ◇位置取りはゆとりを持ってする
- ◇休憩時には
  - ・「手洗い30秒の習慣」づけをする
  - ・飲み物は回し飲み禁止、使い捨て容器（ペットボトル・ビン・缶・紙コップ）で、各自持ち帰る
  - ・果物等は大皿厳禁、一人ずつ小分けに
- ◇見学はできれば外で
  - ・稽古場内なら床に直接座らず、小イスに
  - ・距離を保って、会話は控えめに
- ◇熱中症には充分気を付けて無理しないように、させないように



感染拡大予防ガイドライン ⑤稽古が終わったら

練習生のみなさん

- ◇今は正座・座礼なし、  
立礼であいさつしよう
- ◇更衣室での剣道談義（おしゃべり）  
は禁止

指導者・保護者のみなさん

- ◇使ったところ、触れたところを消毒
- ◇次回の打合せは手短に

感染拡大予防ガイドライン ⑥家に帰るとき

**練習生のみなさん**

- ◇マスクをつけて
- ◇寄り道はするな

**指導者・保護者のみなさん**

- ◇練習生の体調を再確認する



## 感染拡大予防ガイドライン ⑦家に帰ったら

### 練習生のみなさん

- ◇すぐにお風呂（シャワー）に入ろう
- ◇剣道マスク、手ぬぐいは毎回洗濯しよう
- ◇剣道着、袴はこまめに洗濯しよう
- ◇剣道防具はきれいなタオルで手入れし、しっかり乾かそう

### 指導者・保護者のみなさん

- ◇左記ご指示ください

## 第3ステップ 行事再開に向けて 感染防止ガイドラインのチェックリストで徹底を図りましょう

参考「スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」（公財）日本スポーツ協会編ほか

### <主催者>

#### 1. 全般注意事項

- チェックリストを掲示する
- 定期的に巡回・確認する
- 障がい者や高齢者の特性に配慮する
- 万一の感染者発生に備え名簿を保存する
- 感染報告に備え行政所管と事前打合せ

## 2. 参加者募集時 確認事項

- 参加見合わせ確認
  - ・ 体調不良（発熱・咳・咽頭痛）
  - ・ 同居家族・身近な知人に感染疑い
  - ・ 過去14日以内に外国から入国等
- マスク持参  
（競技中の防護対策を含め各自で留意を）
- 手洗い・アルコール消毒実施
- ソーシャルディスタンス（2m）確保
- 応援等の大声禁止
- その他主催者の指示厳守
- イベント終了後2週間以内の発症注意

## 3. 主催者側の事前対応

- 手指消毒剤の設置
- 軽度の発熱等でも入場制限
- 人と人の対面場所には透明遮蔽板設置
- 参加者が距離を保てるよう目印
- 受付スタッフはマスク着用
- 電子受付推奨
- 参加者名簿提出要求  
指名・年齢・住所・連絡先  
当日の体温（or会場での検温）  
利用2週間前のチェック事項

## 4. 当日参加者への対応

- マスク等の準備
- 参加前後の留意点確認（三密回避等）

## 5. 当日主催者側の対応

- 手洗い場所設置
  - ・石鹸等、「手洗いは30秒以上」掲示
  - ・ペーパータオル、アルコール消毒準備
- 更衣室、休憩・待機スペース確保
  - ・ゆとり確保（or入場者数制限）
  - ・更衣室管理、他団体の調整
  - ・触れる部分（取っ手、テーブル等）消毒
  - ・換気（or窓開放）
  - ・入退室前後に手洗い、消毒
- 洗面所
  - ・ドアノブ・水洗トイレトーパーを消毒
  - ・トイレの蓋を閉めて汚物を流す
  - ・手洗い場には石鹸（ポンプ式望ましい）
  - ・「手洗いは30秒以上」等の掲示
  - ・使い捨てペーパータオル用意

- 飲食物の提供時
  - ・扱う前に手洗い、手指消毒
  - ・飲料は使い捨て（ペットボトル、紙コップ等）
  - ・大皿やめて、一人用に小分け
  - ・スタッフはマスク着用
- 観客の管理
  - ・密をさけて、席数を減らす等
  - ・大声声援禁止
  - ・会話時は必ずマスクを周知徹底
  - ・イベント会場十分な換気
  - ・換気設備の適切な運転
  - ・定期的窓開放
  - ・ゴミの廃棄
  - ・鼻水、唾液のついたゴミはビニール袋に密閉
  - ・ゴミ回収者はマスク、手袋着用
  - ・マスク手袋を外した後、石鹸・流水・手指消毒

## <参加者>

### 1. 参加者が基本的に順守すべき事項

- 参加見合わせ（書面で確認）
- 体調不良、家族知人に疑い
- 過去14日以内に渡航
- マスク持参  
（競技中の防護対策を含め各自で留意を）
- ソーシャルディスタンス（2m）確保
- こまめな手洗い、アルコール消毒
- 大きな声での会話、応援禁止
- 主催者ルールに従う
- 終了後2週間以内に発症したら報告
- イベント前後のミーティング、懇親会の三密回避

### 2. 参加者が運動する際の留意点

- 十分な距離の確保
- 位置取りの工夫
- 運動中の痰・つば禁止
- タオルの共有禁止
- 飲食は指定場所で
- 大皿、回し飲み禁止
- 飲み残しスポーツドリンク等は指定場所へ捨てる

いままで当たり前だった稽古。。。  
また稽古ができることに感謝して

コロナに負けるな  
剣道稽古再開に向けて

大阪版ガイドライン

公益社団法人 大阪府剣道連盟

