

コロナに負けるな 剣道対人稽古再開に向けて 大阪版ガイドライン

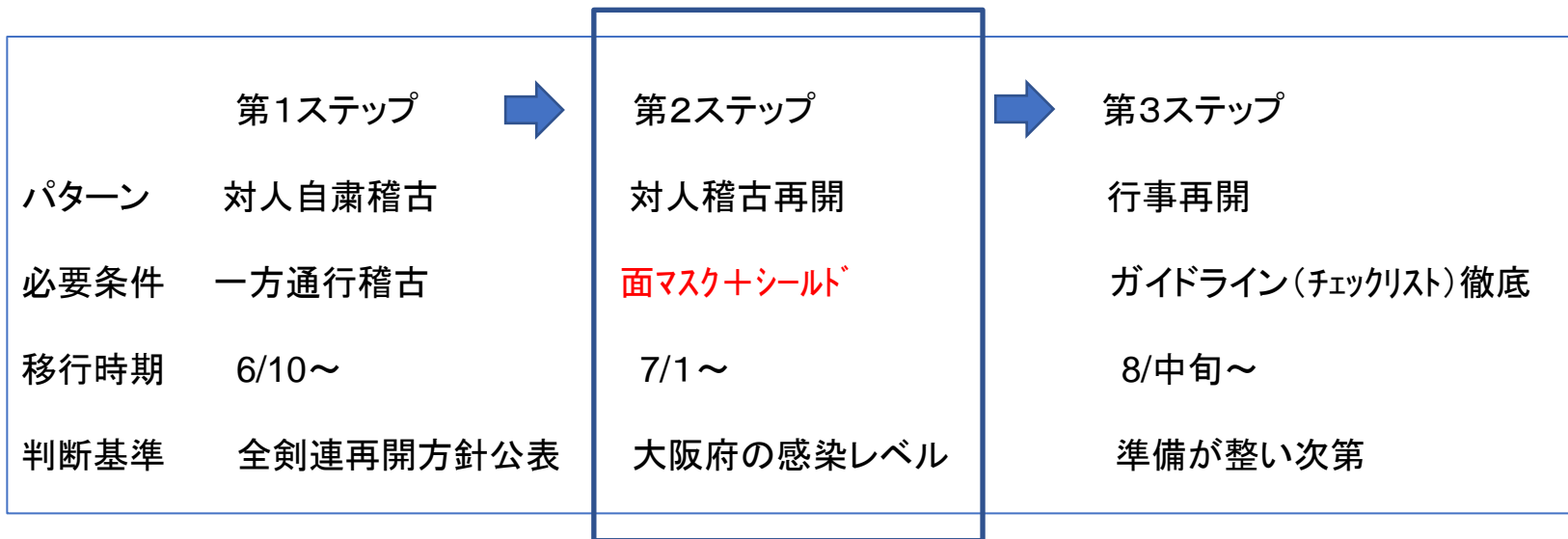
このガイドラインは、新型コロナウイルスの**感染拡大防止**を主眼として作成したものです。感染拡大防止のためには、シールドのみを着用するのでは不十分で、マスクの着用が有効です。しかし、暑い時にマスクを着用して稽古を行うと、熱中症のリスクが高くなります。稽古の実施にあたっては、運動時間を短くし、こまめに休憩を取り、水分補給を行うなどの**熱中症対策を必ず実施**してください。

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2ステップ 剣道対人稽古再開にあたっての共通認識です

- ① 誰もが経験したことがない状況下での稽古
 - ・ ⇒違和感がありやりにくいのは当然。新しいスタイルだと受け止めましょう。
 - ・ ⇒少しずつやりながら慣れていくことしかありません。行動を変えましょう。
- ② 面マスク(必須)+シールド(推奨、60歳以上必須)
⇒自分の命を守るための必須アイテムとして理解しましょう。
- ③ 安全面と熱中症対策を講じた稽古方法の工夫・改善
 - ・ 夏場からの剣道再開なのでとりわけ熱中症対策として、すべての稽古に於いてこまめな休憩と水分補給対策を万全に行いましょう。
- ④ 稽古には必ず指導者が付き添ってください。
 - ・ 児童・生徒等のみでは不可

「感染拡大予防ガイドライン」をしっかりと守って稽古を再開しましょう！

(ガイドライン・チェックリストの詳細については初版10P以下をご覧ください)

(約束の1) 剣道対人稽古を再開する前に「環境整備」を



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

(約束の2) 対人稽古再開に向けて「面マスク+シールド」装着を なぜ、元気なのにマスクを着けなければいけないのか？

- 1000人集まれば、必ずどこかに感染者がいます
- そして、厄介なのは
特に若年層に無症状の者が多いので誰が感染者か分からない



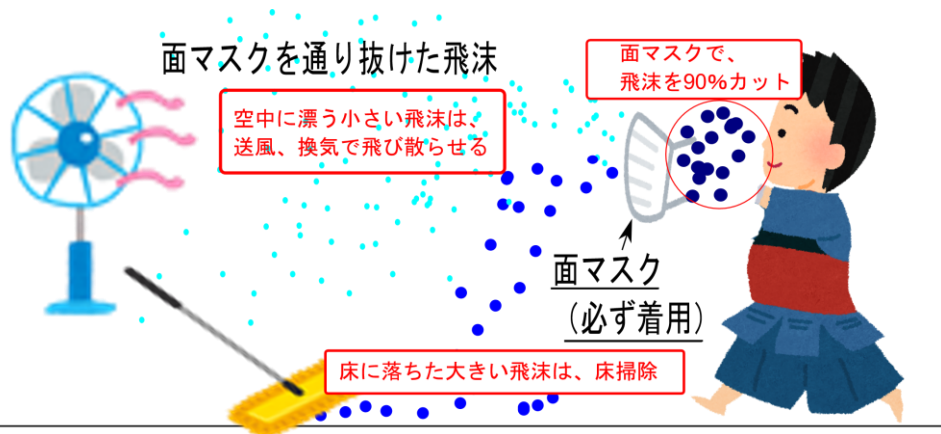
- 「コロナを甘くみるな！」
これは命を守る為の対策です



- 面マスクの役割 ⇨ 他人にうつさない
- シールドの役割 ⇨ うつされない



コロナを甘く見るな！ 他人にうつさない、うつされない



(1) 面マスクの役割

自分の飛沫から相手を守る

新型コロナウイルス

無症状でも他人に感染させてしまう

「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」

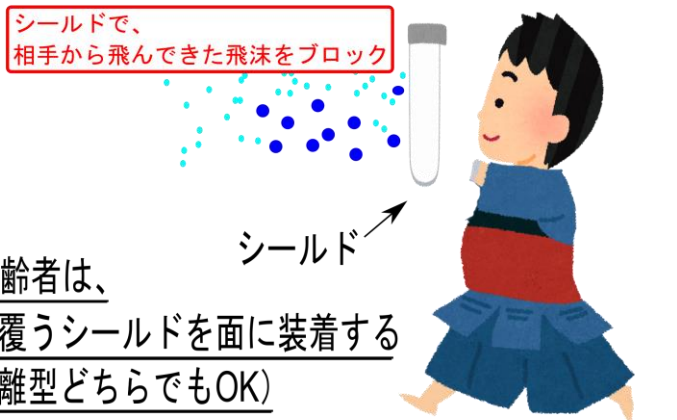
※若年層に無症状の人が多い

「1,000人集まれば、
隠れた感染者が居るかもしれません」

(2) シールドの役割

相手の飛沫から自分を守る

60歳以上の高齢者は、
眼、鼻、口を覆うシールドを面に装着する
(一体型、分離型どちらでもOK)



感染拡大予防ガイドラインのマスクについて

令和2年6月24日 全剣連通達 ...詳細は全剣連HPをご覧ください

(新たな調査結果を受けて) 対人稽古にあたってマスク着用方法及び種類について

1. 対人稽古にあたってマスク着用を求める趣旨

マスクは、面だけの場合に比べ飛沫飛散を約90%抑制することが判明しました。シールドは、単独での使用は70%の抑制にとどまりました。このため、全剣連は、**マスクの使用を必須とし、シールド単独での使用は推奨しません**。ただし、マスクとシールドを併用すると飛沫飛散を95%近く抑制できること、シールドは相手からの飛沫飛散防止に効果があることから、**併用を推奨します**。特に高齢者は、「うつしやすく、感染しやすい」と言われているので、マスクとともにシールドをぜひ着用して頂きたいと考えます。また、小さな飛沫は大気中に滞留しますので、道場の送風・換気にはご注意ください。

*** 一方でマスクの着用による呼吸障害や熱中症に注意を**

ところで、某メーカー開発中の新素材マスクは、飛沫飛散抑制率が非常に高いとともに、息苦しさを示す数値である圧力損失値が低い(息苦しさが少ない)ようです。また、いくつかの武道具会社が新しい商品の発売を予定しているようです。全剣連としては、こうした新しい製品の開発に期待するとともに、必要に応じ調査を実施し、より安全な剣道の稽古の実現を目指してまいります。

2. マスク着用方法及び種類について

【マスクの着用方法】

- 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)。
- 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。
- 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した。

【面マスクの種類】

- **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るようにしたり(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。**

(参考)安全面と熱中症対策を講じた稽古方法の工夫・改善を

具体的な段階的取組み例 *できるだけ発生を控える→飛沫拡散防止、体力温存(熱中症防止)

(1)スタートアップ

元立ち⇒面マスク(必須)+シールド(推奨、60才以上必須)で面つけ

掛かり手⇒面マスクのみで面なし

面を着けた元立ちを相手に基本(無声で)

(打ち込み・切り返し・懸かり)稽古の再開

(目的)まずは元立ちで面を着けることに慣れる

- ◇ 面を着けたときの「息苦しさ」「暑さ」などを確認
- ◇ 地域で感染者が出ていないことを確認

*****特に2点 注意してください*****

① 一般医療用マスク、サージカルマスク、N95マスクなど稽古中、息苦しくなるマスクは使用しないでください

② お互いの年齢、体力、技能レベルに応じた本数、強度、時間配分等に配慮して下さい

(2)慣らし期間

元立ち⇒面マスク(必須)+シールド(推奨、60才以上必須)で面つけ

掛かり手⇒面マスク(必須)+シールド(推奨、60才以上必須)で面つけ

互いに面を着けた状態の対人の基本(無声で)

(打ち込み・切り返し・懸かり)稽古の再開

(目的)懸かり手で面を着けることに慣れる

- ◇ 面を着けて打ち込むときの「息苦しさ」「暑さ」などを確認
- ◇ 地域で感染者が出ていないことを確認

(3)新しい環境に身体が適応してきた段階(8月以降目途)

面マスク(必須)+シールド(推奨、60才以上必須)で、互いに面を着けた地稽古(指導稽古、互角稽古)、試合稽古の再開

(目的)「息苦しさ」「暑さ」の確認

- ◇ 地域で感染者が出ていないことを確認

よくあるご質問 「聞いた話やけど・・・どうなんですか？」

Q

A

- マスクとシールドはセットか？義務か？
- シールドはフルフェイスか？それとも・・・？
- 手拭いを使った面マスクの作り方を教えてほしい
- 口を覆うことができれば、どんなマスクでもええんやろ？
- この暑い時期に面マスクしてシールドして、どないして稽古せいちゅうねん！苦しくてやってられるか！
- 声出さない剣道なんて考えられへんわ！あんた、剣道で重要なのは「気剣体一致」や。その言葉知ってる？
- いつから行事やるの？
- 都道府県によって、若干考え方が違うのか？

マスク(必須) + シールド(推奨、60歳以上必須)です
全面(眼・鼻・口)を覆うこと(一体型、分離型のどちらでもOK)

「大阪版ガイドライン」(初版)の9Pを参照下さい

<R2.6.24全剣連通達、第2版3P参照>自分に合った面マスクで、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。呼吸障害や熱中症に注意を

<初版6P参照>せきやくしゃみやしぶきに乗って人から人へ飛沫感染する。まだ特効薬やワクチンがない今はかかっても治療法がない。飛沫感染の経路を断つため、当面は声を出さないことを推奨しています。声を出さなくても「気剣体の一致」はできます

第3ステップ 8/中旬以降再開で検討中です

各県の規模や感染状況によって対策が異なります。近畿2府4県は情報交換しながら、段階的に再開を目指しています

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
剣道対人稽古再開に向けて

大阪版ガイドライン

公益社団法人 大阪府剣道連盟

