

別紙1  
令和2年6月17日

## 稽古再開に向けてのガイドライン

—コロナの脅威を知ろう

東京都剣道連盟



## 剣道再開に向けて

大切なことは、  
剣道から感染クラスターを出さないこと！



# 新型コロナウイルス感染症のうつり方

## ・飛沫感染

せきやくしゃみで飛ぶ飛沫の中にある  
ウイルス粒子を吸い込む

## ・接触感染

ウイルスに汚染されたものをさわり、  
それが眼、鼻、口を通じて入る



新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をねがいします

## 3つの密を避けましょう！

①換気の悪い  
密閉空間    ②多数が集まる  
密集場所    ③間近で会話や  
発声をする  
密接場面

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター（集団）の発生を防ぐことが重要です。日常の生活中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

3つの条件がそろそろ場所が  
クラスター（集団）発生の  
リスクが高い！

※3つの条件のほか、共同で使う物品には  
消毒などを行ってください。

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をねがいします

## 「密閉」「密集」「密接」しない！

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意！

- 他の人と  
十分な距離を取る！
- 窓やドアを開け  
こまめに換気を！
- 屋外でも巴路するような  
運動は避けましょう！  
・多人数の散歩や  
ショッピングなどは大丈夫
- 飲食店でも距離を取りましょう！  
・多人数での会食は避け  
・席と一つ隔けしに座る  
・新しい椅子
- 会話をするときは  
マスクをつけましょう！
- 電車やエレベーターでは  
会話を控めましょう！

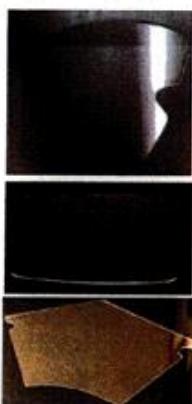
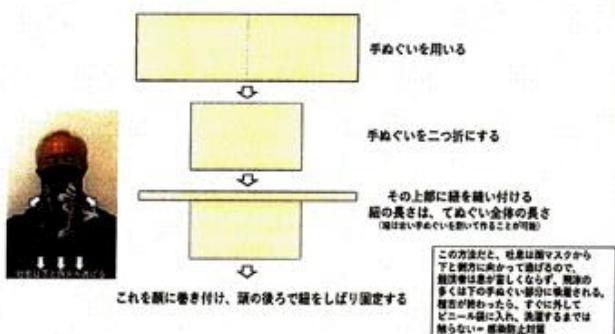
5分間の会話は  
1日の味と同じ

https://www.mhlw.go.jp/stf/coronavirus-information/10900000/000622211.pdf

## 面マスクとシールドの一例

シールド

今回使用した「面マスク」の一例



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



口と眼の個別型

## 飛沫飛散を防ぐために面マスク、シールドは必要

- ・準備運動・素振りの際から面マスクを着用
- ・稽古の時は、面マスクを着用
- ・さらに面の内側からシールドをつける

### ただし、慣れが必要！！

- ・熱中症に注意！→当初は稽古時間を短く！
- ・水分補給を十分にする
- ・換気を十分にする



## 稽古再開スケジュール

第1ステージ → 第2ステージ → 第3ステージ  
(体力をつける) (暑さに慣れる) (試合や審査に慣れる)

対人稽古自粛      対人稽古再開      各種行事再開

準備体操・素振り      面マスク+シールド      ガイドライン遵守  
基本打ち（一方通行）

6/19～

7月～8月中旬まで

8月中旬以降



## 症状のない人がウイルスを出している

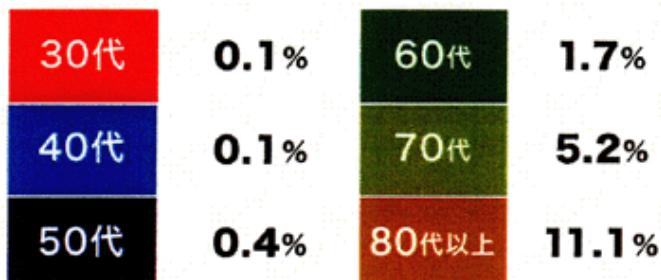
- ・症状が全くないのにウイルスを出している人がいる
- ・発症する2日前からウイルスを出している
- ・ウイルスを出している1人から10～100人感染させる
- ・このような人が稽古に参加する可能性がある



## 高齢者 (<65歳)

- ・症状が軽いことが多いが、重症化する危険性が高い
- ・高齢者は他の病気（合併症）が多い
- ・高齢者はウイルス量も多く出している

年代別死亡率



※非公表や調査中のデータ除く  
(4月19日午後6時時点 厚生労働省まとめ)

<https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/data-rate/>



## 稽古をしてはいけない人

- ・風邪の症状（くしゃみ、咳など）がある場合
- ・37.5°C以上の場合
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさがある場合
- ・同居家族や友人に感染が疑われる場合
- ・過去14日以内に海外渡航歴がある場合
- ・海外在住者との濃厚接触歴がある場合



## 高齢者（65歳以上）の場合

1. 糖尿病、心不全、呼吸器疾患のある場合
  2. 人工透析を受けている場合
  3. 免疫抑制剤や抗がん剤を使用している場合
- ・上記の場合は、極力、稽古を避けた方がよい
  - ・稽古をする場合には、主治医とよく相談すること
  - ・高齢者の稽古参加は慎重に！



## 剣道を再開する前に準備しておくこと

- ・自宅で手や指などを消毒（石鹼と水で30秒以上）
- ・道場に行くときもマスク
- ・参加者名簿
- ・道場の清掃（モップで）
- ・お互いの距離を2m
- ・道場の中でもマスク
- ・面の内側には面マスク、シールドを準備
- ・換気（扇風機）
- ・座礼はせずに立礼



## 道場に入る前の注意

- ・マスクを着用
- ・体温を測る
- ・体調を確認する
- ・手と指をアルコール消毒
- ・名簿に氏名と体調を記入
- ・面マスクとシールドを確認
- ・換気を確認
- ・立礼であります
- ・余計なおしゃべりはしない



## 稽古中の注意

- ・最初も最後も立礼
- ・面マスク（全剣連ガイドライン参照）の着用を必ず行うこと
- ・シールドの着用も強く勧奨する
- ・稽古を行うときは、極力人数を限定
- ・相互の距離を2m取る
- ・熱中症にならないように配慮



## 稽古後の注意

- ・立礼でありさつ（正座は座礼はなし）
- ・更衣室でのおしゃべりは禁止
- ・床を清掃（モップ）
- ・剣道着と袴はこまめに洗濯
- ・剣道具はアルコール入り除菌スプレーを噴霧
- ・シャワーは3密を避ける
- ・マスクを着用
- ・まっすぐに帰宅



## 万が一、感染者が出た場合

- ・ただちに東京都剣道連盟に報告
- ・所轄の保健所にも連絡
- ・稽古を中止
- ・濃厚接触者をみつける
- ・濃厚接触者にPCR検査を行うよう勧奨

