

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お願いします

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周りで会話や
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)発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重なると大変危険です。

3つの条件がそろった場所が
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
対策などを行ってください。

厚生労働省 東京都 新型コロナウイルス 対策

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

「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!

屋外でも密集するような
運動は避けましょう!
少人数の散歩や
ジョギングなどは大丈夫

飲食店でも距離をとりましょう!
・多人での会話は避ける
・席と一つ席げしに座る
・正しい順番

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
会話を慎みましょう!

5分間の会話は
1回の咳と同じ



面マスクとシールドの一例

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
(端は長い手ぬぐいも動いて作ることも可能)

これを頭に巻き付け、頭の後ろで紐をしぼり固定する

この方法だと、息は面マスクから下と側方に向かって逃げるので、顔洗剤は息が富しくならず、顔洗剤の多くは下の手ぬぐい部分に吸着される。顔洗剤が乾いたら、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

シールド

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
- 換気を十分に



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

30代	0.1%	60代	1.7%
40代	0.1%	70代	5.2%
50代	0.4%	80代以上	11.1%

※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℃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（石鹸と水で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
- 立礼であいさつ
- 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

- 立礼であいさつ（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
- 濃厚接触者を見つける
- 濃厚接触者にPCR検査を行うよう勧奨

