

## 稽古自粛の解除及び感染防止ガイドラインの遵守のお願い

---

全日本剣道連盟より6/10より「対人稽古自粛のお願い」を解除するとの公式発表がありました。

千葉県剣道連盟所属団体・会員の皆様におかれましては、同時に発表された「対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」を遵守していただきますようお願いいたします。

1. 稽古の実施に当たって千葉県、各市町村の方針を遵守し、全剣連ガイドラインに従って再開する。
2. 会員の年齢、性別、習熟度、体力等を考慮し組織・団体別ガイドライン及び稽古計画を策定する。(学生、生徒、児童がいる場合には、計画策定に当たって、文部科学省の「学校の新しい生活様式」(令和2年5月22日)の趣旨を尊重する。

※ そのほか、全剣連ガイドラインの3～8項を熟読し、3密を避け、飛沫飛散防止のための面マスクを必ず着用すること。

また、稽古後の用具、稽古場の除菌等を徹底し、新型コロナウイルス感染拡大予防対策を確実に実施してください。

上記のガイドラインに則って必要な感染予防策を策定するとともに、使用する施設の管理者とも十分協議し、感染リスクを排除することが困難であると判断されるときは、実施を中止する。

全剣連、千剣連のホームページを確認し参考にし行ってください。

## はじめに

新型コロナウイルスが昨年 11 月ごろから中国武漢から感染が始まり 1~2 月ごろには世界中に広がりスポーツ、イベントが中止になりました。

全日本剣道連盟に於いても 3 月に感染防止のため稽古を自粛し対人稽古は中止になり、今月 6/10 日付けで『対人稽古の自粛のお願い』を解除されました。

『稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン』全日本剣道連盟ガイドラインが制定され、柏市剣道連盟稽古会はこのガイドライン沿った稽古会に致しますので協力をお願いします。

## 柏市剣道連盟稽古会実施に当たってのガイドライン

### 稽古に入る前の注意事項

検温（目安 37℃以下）、マスク着用、手洗い、アルコール消毒、基礎疾患のある方、体調のすぐれない場合は稽古を自粛する。下駄箱(ビニール袋持参)・ロッカールームは不使用

換気よくする。3密(密集・密室・密閉)を避けること厳守する。

### 稽古実施の注意事項

3ヶ月余りの稽古自粛で体力が落ちている可能性があるので準備運動・トレーニング・素振り・基本動作訓練を行い7月中の対人稽古を目標とする。

### 飛沫飛散防止策

対人稽古に当たっては面の内側、口を中心にシールドをはめ込む。面マスク着用(作成方法は全日本剣道連盟の HP を参照)参考全剣連飛沫飛散試験結果①面マスク着用 90%②シールドを併用した場合 95%③シールドのみ 70%の飛沫飛散防止効果が確認されました。

### 柏剣連 稽古会ではシールド・面マスク着用を厳守すること

柏市剣道連盟稽古会に於いては新型コロナウイルスの感染防止策を最優先しガイドラインを厳守します。それがゆえに稽古の際には多くの支障をきたすものと考えられます。

無理をせずに自己体調管理に努める・身体的負担(過度の体力消耗)・熱中症・他。