

宮古剣道協会 新型コロナウイルス感染予防対策 稽古計画

宮古剣道協会では、対人稽古再開にあたり、稽古時における新型コロナウイルス感染予防対策として稽古計画を策定し取り組みます。市内各団体におかれましては、この稽古計画および全剣連「対人稽古に向けた感染拡大予防ガイドライン」を参考に、感染予防の徹底に努めますようお願いいたします。

◎定期稽古会・合同稽古会

当面の間、宮古剣道協会員および宮古市内団体以外の参加は認めない。

○稽古時間

- ・ 19:00開始。19:00前の自由稽古時間はなし。
- ・ 準備体操、素振り、基本稽古等は各自7:20まで
(準備体操、素振りは向かい合わず、極力発声を控える。(マスク着用))
- ・ 19:20分以降は指導稽古、地稽古のみとする。
- ・ 原則中学生以下は19:50まで、20時以降は高校生以上のみとする。(時間厳守)
- ・ 19:00～19:20 準備体操・素振り・基本稽古(各自)
- ・ 19:20～19:50 指導稽古
- ・ 19:50～20:00 休憩(手洗い・うがい・消毒・体調確認)
- ・ 20:00～20:30 一般稽古
- ・ 20:30～ 清掃・手洗い・うがい・消毒(20:45までに撤収)

○稽古方法

- ・ 対人稽古における組数を制限する。
- ・ 多目的体育室半面の場合・・・5組以内
- ・ 多目的体育室全面の場合・・・10組以内
- ・ メインアリーナ 1/3 の場合・・・12組以内
(対人稽古の際の配置は別紙のとおり)

◎稽古にあたっての注意事項

○稽古前

- ・参加前の体調確認、体温測定をし、参加者名簿に記入する。(名簿は1か月保存)
(父母等含め会場に出入りする方全員記入。名簿は別紙のとおり)
- ・少しでも体調が思わしくないときは参加を見合わせる。
(特に咳、咽頭痛、倦怠感などの症状がある場合は発熱がなくても見合わせる)
- ・身近に感染が疑われる方がいる場合、また接触が疑われる場合、感染者が発生している地域の方と濃厚接触があった場合は参加を見合わせる。
(上記の場合は接触の最終日から2週間は参加を見合わせる。判断しかねる場合は協会事務局へ相談する)

○稽古中

- ・対人稽古の際は必ず面マスクを着用する。面マスクを着用しない場合は対人稽古を認めない。また60歳以上の方については、特に面マスクとシールドの着用が望ましい。
(面マスク・シールドについては、全剣連「対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」を参照のこと)
- ・発声を極力抑制する。また鏝迫り合い、体当たりを伴う稽古は避ける。やむを得ず鏝迫り合いとなった場合はすぐに分かれるか技を出し、発声は行わない。
- ・稽古前、休憩時、稽古後の手洗い・うがい・アルコール消毒をする。個人のうがい用ペットボトル、手拭き用タオルを持参する。アルコール消毒は体育館玄関備え付けを使用。個人使用のアルコール消毒液があればそれを使用する。
- ・稽古中に体調が悪くなった場合は無理をせず休み帰宅する。
(その後の体調を協会事務局へ報告する)
- ・稽古待機中もできるだけ距離を置く。
- ・マスクを着用しての稽古となることから、特に熱中症対策を行う。
(各自早めに面を外し休憩を取る。こまめな水分補給を行う。)

○稽古後

- ・稽古後の先生方への礼はなしとし、すばやく片付け会場から出る。
- ・稽古後体調が悪くなった場合は協会事務局へ報告する。
- ・使用後の面マスク、シールドはその都度必ず消毒する。

○その他

- ・基礎疾患のある方は参加を控える。参加する場合はあらかじめ主治医の了解を得る。
(糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患、透析、免疫抑制剤、抗がん剤使用の方等)
- ・着替えはできるだけ自宅で行う。(更衣室を使用の際は密状態にならないよう配慮する)
- ・会場までの行き来においても必ずマスクを着用する。
- ・会場を広く使用し距離を開けて待機する。(荷物は貴重品を管理のうえ廊下などでも可)
- ・窓や扉は常に開き十分に換気する。(冬季は30分に1回5分程度行う)
- ・稽古参加者以外はできるだけ会場内にとどまらない。
- ・剣道具、剣道着、袴、竹刀等稽古に使用したものは、その都度洗濯または除菌することが望ましい。
- ・一カ月以内に稽古会へ参加した方が、感染の疑いまたは感染が発生した場合は、必ず協会事務局へ連絡する。