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

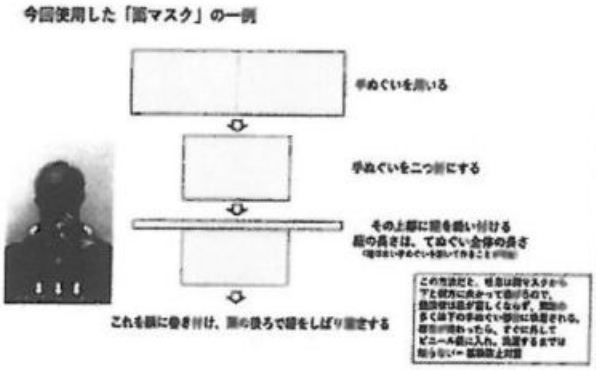
- 飛沫感染

  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

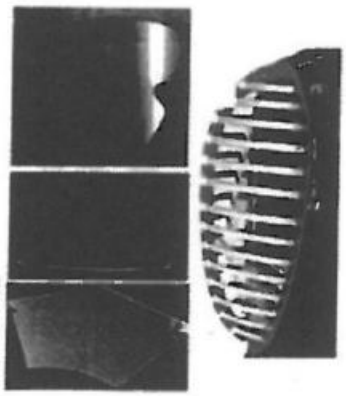
- 接触感染

  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

面マスクとシールドの一例



シールド



口と眼の個別型

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

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 基本打ち（一方通行）	面マスク＋シールド	ガイドライン遵守
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
- 濃厚接触者をみつける
- 濃厚接触者にPCR検査を行うよう勧奨

令和2年6月17日
東京都剣道連盟

別紙3

稽古における留意事項

1. 入館前

①手指消毒、消毒剤設置

②検温、体温計設置

③入館簿、記帳（手指消毒結果、検温結果も含む）

④風邪症状、３７．５度以上発熱、感染が疑われる若しくは症状がある方が身近にいる場合、海外渡航歴が過去 14 日以内にある場合、その他体調不良の場合は入館しない

⑤高齢者（65 歳以上を基準）、基礎疾患等がある方は極力稽古は控える

⑥剣道着に着替えるまでマスク着用

2. 稽古前

①更衣室は換気徹底、少人数単位で更衣

②大きな声を出さない、お互いの話は最少限に

③道場内及び道場施設内での飲食は厳禁、水分補給用マイボトルを持参

④マスクの着用

3. 稽古中

①面マスク（全剣連ガイドライン参照）の着用、シールド着用を勧奨

②極力人数を限定、交替で行う

③稽古中も互いに間隔をあける

④道場床における飛散飛沫に注意、手をつくのは危険、立礼を推奨

令和2年6月17日
東京都剣道連盟
別紙4

稽古再開に向けてのスケジュール

<table>
<tr><th></th><th>第1ステージ</th><th colspan="2">第2ステージ</th><th>第3ステージ</th></tr>
<tr><td rowspan="2">区　分</td><td>対人稽古自粛期間</td><td colspan="2">対人稽古再開～慣熟期間</td><td>各種行事再開期間</td></tr>
<tr><td>6月末まで</td><td colspan="2">7月～8月中旬頃まで</td><td>8月中旬頃以降</td></tr>
<tr><td rowspan="5">稽古態様</td><td>体力回復運動（柔軟体操、サーキット等）</td><td rowspan="2">高齢者を除く</td><td>対人動作を伴う日本剣道形・木刀による剣道基本技稽古法</td><td>実施条件のもとに通常稽古再開</td></tr>
<tr><td>素振り～面未装着での一人打ち込み</td><td>対人動作を伴う切り返し・基本技稽古・打ち込み・地稽古等</td><td>講習会、審査会、合同稽古会等の再開</td></tr>
<tr><td>対人動作を伴わない日本剣道形・木刀による剣道基本技稽古法</td><td rowspan="2">高齢者</td><td>7月中旬まで第1ステップの稽古態様に準ずる。</td><td rowspan="2">大会は全剣連等の対応状況を確認しつつ再開ただし、高齢者の大会は当面自粛</td></tr>
<tr><td>対人動作を伴わない面装着での一人稽古（切り返し、基本技稽古、打ち込み稽古等）</td><td>7月下旬以降第2ステップに移行</td></tr>
<tr><td rowspan="2">実施条件</td><td>面未装着時は面マスク使用</td><td colspan="2">段階的に稽古の質・量を強化</td><td rowspan="2">各種行事参加時当分の間面マスク・シールドを着用</td></tr>
<tr><td>面装着時は面マスク、シールドを着用</td><td colspan="2">面未装着時は面マスク着用
面装着時は面マスク・シールドを着用</td></tr>
<tr><td rowspan="2">付加制限</td><td>高齢者自粛</td><td colspan="2" rowspan="2">年齢制限なし</td><td rowspan="2">高齢者は特に注意して参加</td></tr>
<tr><td>65歳以上</td></tr>
<tr><td>備　考</td><td colspan="4">各ステージへの移行は東京都のコロナ感染状況に伴う国または東京都の対応により変更することがある。</td></tr>
</table>