

修練における感染拡大防止に関するガイドライン【2020年11月10日改訂】

新型コロナウイルス感染を防止しつつ修練するために、3密を回避した最大限の予防策を講じることは必要不可欠です。

所属長各位におかれましては、本ガイドラインに定められている事項に沿って、指導環境整備を徹底してください。

指導者が知っておくこと

- 感染様式は、飛沫（しぶき）と接触による為、マスク着用はもちろん、手洗いや環境整備（清掃）が大事である。
- 手洗いは、普通の石鹸が良い。
- 消毒は一般的なアルコールや次亜塩素酸（※家庭では塩素系漂白剤）などが有効である。
特に人がよく触るドアノブやトイレのレバーは、一般的な掃除用に洗剤での清掃も有効である。
- 感染者が出た場合、環境中（部屋の空間）への消毒剤の噴霧は不要である。
- 窓やドアを開けるなどして、対角線上（反対側双方）で空気の流れを作り、部屋の換気を心掛ける。
- 子供は罹患することが少なく重症化もまれな為、活動を過度に制限したり、個人の持ち物にむやみに消毒薬を使用させない。
- 感染対策を十分にしているにもかかわらず、無症状者から感染、罹患することもある。もし罹患した者がいても、責めない、差別しないことを念頭に、逆に配慮して対応する。
- 発症して回復した後、数か月から半年くらいは咳が出たり、倦怠感が続くことがあるため、無理をさせないように十分な配慮が必要である。
- 万が一感染者が出たり、クラスターとなった場合は、所轄の保健所に遅滞なく相談し、対応方針を確認、共有する。

※家庭用塩素系漂白剤を使用する場合は、成分・効能を事前に良く調べて、適切に運用してください。

修練する前に指導者が確認すべきこと

- 都道府県内、地域の感染者数等の推移を日常的に確認し、適切な判断を行うこと
- 自治体や地域社会（学校や企業の発令・発信）の方針を遵守すること
- 3密回避など、感染予防に必要な対策を徹底すること
- 熱中症等の対策も同時に講じること
- 修練内容や対策については、幹部拳士・保護者など、複数人に意見を求めること
- 修練施設のオーナーや管理者が別にいる場合は、了解・了承を得ること

修練する前に指導者が確認すべきこと

- 新型コロナウイルス感染症の警戒レベルに応じた活動基準
- 修練における感染拡大防止に関するガイドライン（本書）
- 道院・支部において新型コロナウイルス感染者が発生した場合のガイドライン

【目次】

警戒レベル1、2 における修練	3ページ
修練時の工夫	6ページ

※警戒レベル3：最大級（緊急事態宣言または同等レベルの判断を自治体が発令した場合は集会による活動は禁止とする（リモートは可）

◆ 警戒レベル1、2 における修練 ◆

修練前後で注意すること	
<p>修練前後での拳士同士5人以上で集まって、会話することをなるべく避ける。 更衣室・シャワー室・ロッカー室が混雑しないように注意する。 (少年部の更衣は自宅でやってくる等)</p>	
修練前にやっておくこと	
参加者の管理（制限）	<p>以下に該当する者は修練に参加させない。見学者も同様。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1週間以内に体温が37.5℃以上の発熱があった者 (一旦解熱しても、翌日再度発熱することがある為、安心しないこと) • 平熱より1℃以上体温が高い者 • 家庭内に発熱者がいる場合（原因がはっきりしている場合は除く） • 咳き込む、息苦しいなど、呼吸器症状のある者 • 過去2週間以内に感染者または感染の恐れのある者と接した者 (例：濃厚接触者) <p>日常的に、電車やバスなど公共交通機関を利用する者については、修練時間帯を調整して混雑を避けるなどの配慮をする。</p> <p>同居家族に妊婦または高齢者、他の疾病に罹患している者がいる場合は、別段の注意が必要。</p> <p>修練中に高熱を発生し、コロナ感染の疑いがあることが判明した場合のために、緊急搬送できる病院をあらかじめ調べておく。(救急車等搬送の方法)</p>
道場備品の確認	<p>消毒薬、マスク（忘れてたり、汚れたりした場合の予備として）、体温計（非接触式が望ましい）</p>
道場内の消毒	<p>以下の箇所を消毒しておく。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 拳士が触れる可能性のある場所（扉の取っ手など） • トイレの蛇口、レバー
拳士・保護者への説明	<p>修練時の留意点について、拳士・保護者にメールや文書などで確実に説明を行い、必要な協力を仰ぐ。</p>

修練中の留意点	
マスクの着用	<p>道場内にいる者は、マスクを着用する。見学者も同様。 号令、気合は大きな声を出さなくても良い。</p> <p>【熱中症対策時の留意点】</p> <ul style="list-style-type: none"> 熱中症のリスクがあると判断した場合は、頻繁にマスクを外しての休憩をとるなど、対応を行うこと。
接触を伴う相対演練を行う際の留意点	<p>必要最小限の時間で相対演練を行うことを認める。ただし、新型コロナウイルス感染拡大以前の修練に戻ってもよいという意味ではないので、実施可能な対策を徹底すること。</p> <ul style="list-style-type: none"> 防具類はできるだけ共有しない。 防具を使用したり、共有したりする場合は、必ず使用前・使用後に清掃、消毒を行う。（フェイスガード、ボディプロテクター、各種サポーター等） 修練中はマスク着用。（フェイスガード着用時も、マスク着用する。ただし、酸欠にならないよう運動量に配慮すること）
間隔の確保	<p>4㎡あたり2名を目安に、道場内にいる者同士の間隔を取る（鎮魂行、学科、技法、すべて）。必要な間隔を取るには道場が狭すぎる場合は、交代制により、1回あたりの参加人数を減らす。修練時間は通常より短くしてもよい。</p>
休息 (水分補給・消毒)	<ul style="list-style-type: none"> 15分おきに休息・水分補給 修練の合間で複数回、手指および足裏・足首の消毒を行う。
換気	<p>密閉を避けるためエアコン使用時であっても換気扇使用または、一部の窓やドアを常時開けておく。</p> <p>(空気の流れをよくするために対角線上(反対側双方)で開けるとより効果的)</p> <p>※寒冷地における換気については、換気扇の性能や気温に十分配慮して行う。</p>

健康観察	体調を崩す者がいないか、細心の注意を払って見守る。体調を崩した者が発生した場合は、直ちに修練をやめて対応にあたる。
行事の縮小・変更	合宿、親睦行事等は3密を回避して行うことは可。ただし、飲食については警戒レベル2は自粛。警戒レベル1は可だが時短すること。 会食は、5人以下など少人数にとどめる。
拳士の交流	他の所属から拳士が出入りする場合は、隣接する警戒レベル1の都道府県同士に限る。（警戒レベル2・3は不可）
修練後にやっておくこと	
参加者の健康状態確認	参加者に健康状態が悪化した者がいないか確認する。
参加者の記録	その日の参加者を記録しておく（参座記録）。見学者も同様。
予防策の徹底	拳士に対して、手洗い、手指消毒、うがいを徹底させる。
道場内の消毒	以下の箇所を消毒しておく。 <ul style="list-style-type: none"> • 拳士が触れる可能性のある場所（扉の取っ手など） • トイレの蛇口、レバー

◆ 単独演練修練時の工夫 ◆

下記を参考に感染防止策を徹底するよう修練の工夫してください。

全体	<ul style="list-style-type: none">• 号令、気合は無理に大きな声を出さなくてもよい。含気合（無声の気合）を意識させるとよい。• 相手がいらない、あるいは距離を離してある分、自身の動作の細かいところに意識を向けさせる声かけを行う。（正中線、攻撃線、各種捌き、各関節の使い方など）• 単独での体軸やバランス維持を意識的に指導し、姿勢の美しさを確立する。• 個々の拳士に向き合う時間を十分にとり、ひとりひとりの「できた！」という実感を引き出し、育む指導を行う。• マスク着用による酸欠防止の観点からも、この機会に調息（法）を意識させ、身心を内面から整えることを意識させる。• 礼法は丁寧に行わせること。
法形、組演武	<ul style="list-style-type: none">• 2m以上の距離を保って行う。動きを繰り返す中で、だんだんと近づくことがないように注意して見守ること。• 正中線を合わせた状態で向き合って動作を行うことで、攻撃線と各種捌き（足捌、体捌、手捌）を意識しやすくなる。床にラインテープなどを貼ると拳士にとってわかりやすい。• 相手をよく見るように声かけを行い、相手の動作に適切なタイミングで応じられるよう修練を重ねる。このことがいわゆる「息を合わせる」ということにつながる。• スピードは、拳士の慣れや習熟度に応じて調節すること。ゆっくりから始め、徐々にスピードを上げていく。• 相手を入れ替えながら行う。様々な相手と組ませることで、技術的にも心理的にも適応性を高めることにつながる。• 単演基本法形の相対は、拳士間で動作イメージが共有しやすいので、離れて行う相対演練の初期導入に適している。慣れてくれば、各種法形や応用を含めた動作を加えて、内容に変化を持たせるとよい。

<p>運用法 (乱捕り)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 上記の〔法形、組演武〕の修練に慣れたことを前提に、距離を保って運用法修練を行う。(空乱) • やみくもな打ち合いとならないように、①正しい体構と②正中線—攻撃線—各種捌きとの関係性を意識させる。 • 拳士の慣れや習熟度に応じて、スピードや攻撃(防御)範囲の限定を調節すること。 • 特にスピードを上げて行う場合は、時間管理を行い、酸欠などの健康被害がないよう配慮すること。 • 相手を入れ替えながら行う。様々な相手と組み合わせることで、技術的にも心理的にも適応性を高めることにつながる。
----------------------	---

【改訂版0901】新型コロナウイルス感染症の警戒レベルに応じた活動基準



活動のイメージ動画(限定公開)

動画①



動画②

