

# 「コロナ禍」感染拡大防止ガイドライン

## 稽古再開にあたって

新型コロナウイルス感染拡大を抑え、稽古を再開するためのガイドラインを作成致しました。

稽古再開の判断は、福井県知事の方針に沿って可否を判断していただき、健康と安全に配慮し、終息の見えない新型コロナウイルス感染症と向き合い、共生しながら空手道の稽古に邁進して行きましょう。

### 【健康チェック】

□稽古前に自宅で検温を行い、平熱より少しでも高い場合や咳などの症状がある場合は、稽古への参加を見合わせて下さい。尚、体調不良者も稽古の参加を見合わせて下さい。

□稽古前に自宅で検温を行っていない時は、道場に入る前に必ず検温を行うこと。

※検温を忘れる生徒もいるため、検温器を用意して置く。

※保護者皆さんにはあらかじめ家庭での検温を周知しておく。

### 【体調不良者、発熱者の観察】

□指導者は、稽古中の生徒の様子を観察し、体調が思わしくないと思える生徒は速やかに休ませたり早めに帰宅させる。

### 【マスク着用について】

□スポーツ庁の通達にもあるように稽古中は、マスクを外してもよい。マスクをしたいという生徒にはマスクの着用を可しますが、指導者は稽古中の生徒の様子を注意深く観察し、熱中症に注意をすること。

□指導者は原則、マスク又はフェイスシールドを着用する。ただし、自らの身体へのリスクがあると判断する場合や、指導の為自ら運動を行う場合などはマスクを外してもよい。なお、マスクを外す際は、不必要な会話や、発生を行わず、両手を伸ばしても触れない距離を保つこと。見学や送迎の保護者皆さんは、マスクの着用を義務づけます。

### 【稽古の開始前】

□空手着は原則自宅で着替えること。

□更衣室を使用する場合は、密にならないよう人数制限をします。

□道場内は、見学の保護者、子供さんを含め可能な限り少人数を心掛け、間隔を開け不要な会話は慎んでください。

□稽古に使う安全具（ヘッドガード・フェイスシールド・拳サポーター・膝脛ガードなどの）共用は認めません。

□手洗い、手指消毒を行ったかを確認する。

### 【換気と休憩】

□短い間隔で休憩を取り、換気と給水を行うこと（30分に1度、最低5分間）

□密閉空間にならないように十分に換気を行う。

□休憩の時の飲み物の回し飲みやタオルの共有は行わない。

□食事を行わない。

### 【稽古内容】

□生徒同士の間隔は両手間隔（両手を伸ばしても触れない距離）を確保してください。間隔を確保するのが難しい場合は、時間を区切り少人数で行うこと。

□パートナーストレッチは行わないこと。

□再開初期は、基本稽古、移動稽古、「型」稽古のみとし稽古時間も短縮する。

「組手」稽古は、接触感染、気合いによる飛沫感染防止の為初期は行わない。

□「組手」稽古は、感染の状況を判断し十分に距離を取り約束組手から始め、距離を取った打ち込み稽古などを経て状況に応じて自由組手に移行する。

□ヘッドガードフェイスシールド取り付けの義務。

□「気合い」については、飛沫感染の危険があり、「型」「組手」共に大きな声を出さないこと。

□ミット・サンドバック・などを使う練習は、多くの生徒が触れることで感染の可能性があるため使用後は必ず次亜塩素酸水などの消毒液を使用して随時除菌を行う。

**※マスクをしてヘッドガード付ければ安全といった考えは、熱中症の危険があるためご注意ください。**

### 【道場・用具の消毒】

□練習で使用した全ての用具は、丹念に消毒液にて随時除菌を行う。

□道場玄関、出入り口やトイレのドアノブを消毒する。

### 【その他】

- ・練習後のミーティングは、3つの密を避け感染対策に十分配慮する事。
- ・練習後の食事会などは自粛下さい。
- ・各自治体の施設が定めるガイドラインを確認し、遵守願います。」
- ・連絡網を整備し、練習内容や伝達事項が関係者に周知徹底できるようにする。
- ・「気合いを入れればコロナにかからない」など指導者による「根性論」の押し付けはしないこと。
- ・熱中症予防に努めること。

**本ガイドラインは、今後の状況により逐次見直すことがあり得ますご留意ください。**