

令和2年8月1日制定  
令和2年10月1日改定  
令和2年12月6日改定

## 西東京市剣友会「稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」

西東京市剣友会  
会長 伊藤 俊三

標記について、以下のとおり「西東京市剣友会『稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン』」（以下、「GL」という。）を作成いたしましたので、ご連絡いたします。

GLは、あくまでも会として稽古再開に向けた感染拡大予防のために作成したものですので、稽古への参加を強制するものではありませんので、決して無理をせず、ご自身のご判断で稽古を再開してください。

なお、GLについては、新型コロナウイルスの感染状況等により変更する場合がありますのでご承知おきください。

### 1. はじめに

- ・ 新型コロナウイルス感染症の感染拡大による緊急事態宣言については、5月25日に解除宣言がなされ、西東京市の公共施設等におきましても6月1日以降、一定の利用制限を設けた中で各施設（※）の利用が再開されております。  
※ 学校関係の施設は7月以降。
  - ・ 全日本剣道連盟（以下、「全剣連」という。）では、緊急事態宣言解除後においても、引き続き「対人稽古自粛継続のお願い」を要請しておりましたが、6月10日をもって「対人稽古自粛のお願い」が解除され、同時に「稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」を制定し、稽古再開にあたっては同ガイドラインに沿って稽古を再開すると共に、各組織・団体においては、同ガイドラインを参考に、地域における感染状況、会員構成（年齢や性別、習熟度）、稽古場所等の特性に応じた組織・団体別のガイドライン作成に取り組むよう通知がなされております。
  - ・ また、東京都剣道連盟（以下、「都剣連」という。）では、6月17日付で、新たに「東京都剣道連盟感染拡大予防ガイドライン」を作成し、これを準拠として今後の稽古を再開するよう、西東京剣道連盟（以下、「西東京剣連」という。）を通じて通知がなされております。
  - ・ ついては、全剣連、都剣連および西東京剣連のガイドライン（※）に準じると共に、西東京市の感染状況、当会の特性および施設の利用基準等（※）を踏まえ、稽古再開にあたり、当会におけるその対応と注意点等をGLとして、以下のとおりまとめましたので、会員および保護者の皆さまにおかれましては、今後、稽古等に参加される際には、GLを遵守し、参加いただきますようお願いいたします。
- ※ 全剣連、都剣連および西東京剣連ガイドラインならびに西東京市の施設利用基準については、それぞれのHPに掲載されているので、一度は必ずご確認ください。

## 2. GL 策定の目的

- (1) 会員およびその家族の生命、健康および生活を守るため。  
※ 新型コロナウイルス感染および熱中症に対する十分な予防対策を図るため。
- (2) 当会からの感染者および集団感染（クラスター）発生を防止するため。

## 3. 対応すべき主な事項

### (1) 稽古参加の条件について

- ① 体調不良（発熱・咳・咽喉痛・倦怠感・息苦しさ・味覚障害、普段と異なる体調）の場合、稽古には参加（見学含）しないでください。
- ② 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合、稽古には参加（見学含）しないでください。
- ③ 過去 14 日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合、稽古には参加（見学含）しないでください。
- ④ 所属会員以外の方は、当面の間、稽古には参加できません（出稽古等は禁止）。
- ⑤ 高齢者（65 歳以上）と基礎疾患（糖尿病・心不全・呼吸疾患・透析を受けている等）をお持ちの方は、主治医の了解を得るなど、自らが慎重に判断した上で、稽古に参加してください。
- ⑥ 未成年の会員は、保護者に GL の内容を承諾していただいた上で、稽古に参加してください。

### (2) 施設および道場の入退場等について

- ① **大人の会員および防具組・基本組の子供たちは、剣道着・袴、剣道具を着用しての参加となります。**  
※ 市の施設の更衣室は密になることから感染リスクが非常に高まるので、利用する場合には、密を避けるために適正人数での利用となりますので、順番に入室してください。
- ② 必ず稽古に行く前に自宅等で事前に、体温計測、健康観察を行い、「健康管理チェックシート」に記入の上、稽古の前に提出してください。  
※ 「健康管理チェックシート」の提出は子供の会員のみとしますが、大人の会員の方々も同チェックシートを活用し、日々の健康管理に努めてください。  
※ 「健康管理チェックシート」は当剣友会HPに掲載してあります。
- ③ 道場への往来時にもマスクを着用してください。
- ④ 施設入退場時は、施設入口に設置されているアルコール消毒液で手指を消毒してください。なお、子供たちは指導者指示の下、退場時に足の消毒もおこなってください。
- ⑤ **道場に入る際、手首部分で体温を計測（非接触型温度計）させていただきます。**
- ⑥ 道場に入る際、参加者名簿に氏名・電話番号・体温をご記入ください。
- ⑦ 施設、道場の入退場時には、出来る限りソーシャルディスタンスを守り、会話は極力控えてください。
- ⑧ 帰宅後は、すぐにうがい・手と足の洗浄、除菌を行ってください。また、可能な限りシャワーで体を洗い流してください。

(3) 施設および道場の利用について

- ① 道場の利用前後は、必ずモップで床の清掃を行ってください。
- ② 施設および道場内での会話は極力控えてください。
- ③ 常に窓を開ける、扇風機を設置するなど十分に換気してください。
- ④ 常時窓の開放ができないなどの場合、30分に1回程度、換気してください。
- ⑤ 稽古は適正人数で行ってください。
- ⑥ 当面、子供の稽古時間帯には、道場内に大人の会員の方は入らないでください。また、道場内での保護者の見学もできません。
- ⑦ 道場利用後は、可能な範囲で利用箇所の消毒作業を行ってください。
- ⑧ 東伏見小学校、保谷第2小学校および谷戸第2小学校については、それぞれの運協の指示に従い施設を利用してください。

(4) 稽古について

① 稽古スケジュール

- ・ ステージを3段階に分けて無理のない稽古再開を目指します。
- ・ 稽古中もお互いに間隔をあけるようにしてください。
- ・ 道場床における飛散飛沫に注意する意味で、手をつくのは危険ですので、注意してください。
- ・ 第2ステージからの発声については、飛沫感染防止を最大限に考慮し、段階的に自然な発声に近づけていくことを目指します。
- ・ なお、稽古場における荷物の置き方、稽古の流れについては、別紙「1 stage 稽古メニュー（大人・子供用）」に沿って実施します。
- ・ なお、第1、2ステージに参加出来ず、体力の回復されていない方は、必ずしも剣道具を着用する必要はありませんので、ご自身のペースで稽古を進めていただいて結構です。

		第1ステージ 9月末まで	第2ステージ 10月～11月末まで	第3ステージ 12月6日以降
区分	大人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 面装着での稽古は行いません。(竹刀、木刀は必ず持参)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 大人の会員、防具組の子供たちは面装着での稽古(但し、切り返し、基本技稽古等)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 当面の間、以下のとおり第2ステージ同様の稽古を継続します。</li> <li>✓ 大人の会員、防具組の子供たちは面装着での稽古(但し、切り返し、基本技稽古等)</li> <li>✓ 基本組の子供たちは、剣道着、袴を着用しての基本稽古。</li> </ul>
	子供			
稽古態様	大人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 別添「1 stage 稽古メニュー(大人・子供用)」のとおり。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 基本組の子供たちは、運動しやすい服装での基本稽古。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 都の新型コロナウイルスの感染状況及びそれに伴う国または都の対応等を踏まえ変更する場合があります。</li> </ul>
	子供			
実施条件	大人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 面マスク使用(※1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 面未装着時は面マスク使用(※1)</li> <li>・ 面装着時は面マスクおよびシールド(マウスガード: 下記参照)の両方を使用(※2)</li> <li>・ 60歳以上の高齢者はシールド(アイガード)の着用も強く推奨します</li> <li>・ 子供たちの元立ちを行う指導者は、シールド(アイガード)を使用</li> </ul>	
	子供			

- ※1 面マスクについては、下記(5)を参考にしてください。
- ※2 シールドについては、一体型のものや、マウスガードの他にも、目を覆うアイガードがありますが、それらの使用については各自でご判断してください。なお、大人の会員には、会より「面クリーンマスク」を会員全員分購入し、既にお受け取りしている方もいると思いますが、同マスクの使用については、今後、あらためてご連絡させていただきます。
- ※3 シールド(マウスガード)の参考写真



② 各道場の利用条件について

- ・ 大人の会員(高校生以上)については、第3ステージより当会の会員全てが稽古に参加可能となります。
- ・ 但し、感染防止のため各施設の参加人数の制限を超えた場合には、2グループに分けて、稽古時間を半分にし、入れ替え制とします。
- ・ 当面、明保中での稽古は行いません。

		スポーツセンター	きらっと	東伏見小	保谷2小	谷戸2小	明保中
稽古の参加人数	子供	20	20	20	20	20	—
	大人	24	24	30	—	—	—
稽古の時間帯	子供	9:00~ 10:00	18:00~ 19:00	9:00~ 10:00 (※1)	8:30~ 10:00 (※2)	17:00~ 18:30	—
	大人	10:30~ 11:30	19:30~ 20:30	10:30~ 11:30	—	—	—
子供の指導および施設責任者		嶽友・大久保	(月) 田代 (木) 井坂	嶽友・大久保	大島	中沢・山本	—

※1 時間変更する場合があります。

※2 第1、3日曜日：8:30~10:00、その他：16:00~17:30

- ・ 子供たちの稽古日は、以下の表の通り、当面、ブロック(保谷、新町、谷戸、田無)毎に行い、週2回としますが、第3ステージより、日曜日(スポセン・東伏見小・保谷2小)、土曜日(スポセン・東伏見小・谷戸2小)の稽古については、

全てのブロックのメンバーと中学生の会員が自由に参加できることとします。(ブロック毎のメンバーは別紙の通り)

- ・ 当面、明保中での稽古は行いません。

	日曜日	月曜日	水曜日	木曜日	土曜日
	スポセン・東伏見小 保谷2小	きらっと	明保中	きらっと	スポセン・東伏見小 谷戸2小
保谷B	稽古日	—	—	—	稽古日
新町B	稽古日	—	—	稽古日	—
谷戸B	—	稽古日	—	—	稽古日
田無B	—	稽古日	—	稽古日	—

(5) 面マスクについて

- 全剣連の令和2年7月27日付HP掲載の「マスクに関するQ&A」より抜粋
- 子供たちは、以下のQ&Aに従っていただければ、会からお渡ししたマスク（剣道用インナーマスク：㈱日本剣道具製作所製）以外のマスクを使用しても差し支えありません。

Q1：面マスクとは？

<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 面マスクとは、剣道の稽古の際に使うマスクの総称です。呼気や気合とともに出る飛沫の飛散を防ぐ目的に使います。稽古では、面をつけるときも面をつけないときも使うことが必要です。</li> <li>・ <u>面マスクは、自分で手拭いから作ることや、市販されているマスクなどを利用することもできます。剣道具業者からもさまざまな種類が市販されています。</u></li> <li>・ ちなみに、飛沫飛散の防止のために面の内側にはめ込むものはシールドと言います。一体型のものや、口と眼を個別に覆うものもあります。相手からの飛沫をまともに受けないために使います。高齢者には面マスクとシールドの両方を使用することが推奨されています。ただし、熱中症に対しては十分な対策を取る必要があります。</li> </ul>
---

→コロナ禍での熱中症の予防に向けて

Q2：面マスクとして不織布マスクは使用してもいいのですか？

<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 可能ですが、以下に述べるように気をつけて使ってください。</li> <li>・ 不織布マスクとは、化学的や機械的に合成した繊維を使ったマスクを指します。材質にはポリプロピレン、ポリエステルなどさまざまあり、いろいろなものが市販されています。</li> <li>・ 全日本剣道連盟の調査では、不織布マスクは飛沫飛散防止に関しては手拭い製の面マスクと同等か、あるいはすぐれた効果を示すものもありました。ただし、今回の調査では息苦しさや通気性については調査をしていません。<u>不</u></li> </ul>
---

織布の中には通常の布素材に比べて通気性が低いものがあります。

- ・ 実際、全日本剣道連盟が行っている熱中症報告システムの解析結果では、不織布マスクの使用によって酸素欠乏状態（いわゆる酸欠）になったことがうかがわれる報告がありました。このため、不織布マスクの場合には特に酸欠には気をつける必要があります。
- ・ **以上の見解を踏まえ、当会では不織布マスクの使用は禁止いたします。**

→剣道における熱中症への取り組み（第1回報告）

- ・ 現時点では「自分に合った面マスク」を選択し、面マスクと口の間に空間を設けたり、鼻を出したりして、息苦しさを緩和する工夫をすることが重要です。

Q3: 面マスクとして医療用マスクを使うのはどうでしょうか？

- ・ 医療用マスクは、感染などを防止するために、主として医療関係者が着用するものです。これらはマスクの目が細かすぎるために、剣道の稽古に使うと酸欠を起こしてしまいます。
- ・ このため、医療用マスクを面マスクとして使うことは避けるべきです。

(6) 稽古参加者に新型コロナウイルス感染が判明した場合について

- ① 感染が判明した場合、速やかに、当剣友会の水野事務局長に報告してください。
- ② その後、水野事務局長より西東京剣連事務局を通じて都剣連に報告します。
- ③ また、感染が疑われる症状（息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、味覚障害、高熱等）により、医療機関等を受診した場合についても、当剣友会の水野事務局長に報告してください。

以 上