

稽古再開に伴う「稽古計画書」の作成について

全日本剣道連盟ガイドラインで示されている稽古再開に伴う「稽古計画」の作成について、各教室、団体（以下「各教室等」という。）の指導者は参加者の技能、体力に応じて、各教室等で予定している稽古再開日までに作成をお願いします。

なお、添付しています別表2は7月以降も継続されることを予測したものです。計画書作成の参考として下さい。

記

1 目的

約2ヶ月間の対人稽古自粛により、体力が低下していることから、急激な稽古を避け、計画的に質と量を高めることで、安全で実効性のある稽古に努めるため。

2 計画書の作成例

- (1) 別添1「対人稽古計画コース判断資料」の判断1、判断2により、参加者の現状につき判断する。
- (2) 別添2「稽古計画書」のステップ1又はステップ2のいずれかに振り分ける。
- (3) 振り分けられたステップから稽古再開とする。
以後は、指定した期間内で必ず見極めを行い、ステップの進級、停級、降級を判断する。

3 内容の変更

「稽古計画書」の黒字部分の変更は可能ですが、赤字部分については、原則行わないようにして下さい。特に、時間の短縮変更は可能ですが、超過することは禁止といたします。

4 留意事項

- (1) 競争心を煽らないこと
「稽古計画書」の内容については、参加者に十分に理解させ、決して競争心を煽ることがないように、個々の能力に応じて無理なく実施させることを心掛けて下さい。
- (2) 期間の経過日数の計上
別添2「期間」欄の○日は再開日を初日として、経過日数で表記しています。毎日稽古している参加者はそのまま稽古実施日として問題ありませんが、一週間に6日以下の参加者は、日数との誤差が生じます。従って、6日以下の参加者については、次のとおり扱って下さい。
 - ア 一週間に4日以上稽古している参加者は、そのまま経過日数で判断。
例) 1週4日から6日間の稽古＝経過日数7日
 - イ 一週間に3日しか稽古できなかった参加者は、同一の期間内で30分以上の自主トレーニングを2回行えば、稽古1日として計上。
例) 1週3日稽古＋2回の自主トレーニング＝経過日数7日で判断。
自主トレーニングが1回の場合は、計上に該当しないため、累積日数3日

で判断。

- ウ 一週間に2日以下しか稽古できなかった参加者は、自主トレーニングを実施しても、稽古回数日への換算は行わず、**累積日数**は1日又は2日で判断。
- エ 1日のうちで2回以上稽古を行った場合は、最大2日として計上する。

以上