

島根県剣道連盟

令和3年6月15日

対人稽古に関する感染予防ガイドライン

～対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン改訂版～

対人稽古再開から1年が経過致しましたが、この間「対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」を遵守していただき、また各会員の皆様の高い「予防・防衛」意識によりまして、剣道に由来するクラスター及び感染者の発生は見られませんでした。

この一年で、新型コロナウイルスの収束に期待していましたが、第三波、第四波に加え、全国的には変異株感染者の増加など、未だ剣道を取り巻く環境は厳しい現状にあります。一方でワクチン接種も進み新たな希望も見えて来たところです。島根県剣道連盟では、こうした状況と全日本剣道連盟の方針に従い、

- ◎ 剣道の稽古がいわゆる「3密（密閉、密集、密接）」に該当
- ◎ 新型コロナウイルスの感染源となりうる飛沫飛散が多い
- ◎ 新型コロナウイルスが無症状感染者からもうつる可能性がある
- ◎ 変異ウイルスが増加しつつある

等を考慮して、「対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」を改訂し、「対人稽古に関するガイドライン」（以下「島根県ガイドライン」）を策定しました。

会員の皆様には、このガイドラインに沿って稽古を実施されますようお願いいたします。また、各地区、組織でも島根県ガイドラインを参考に、各地域における感染状況、各行政の指導、対象年齢、対象の習熟度、稽古場所等に応じた稽古計画を策定して、安全・安心な稽古に努めて下さい。

基本～うつらない・うつさないための対策の徹底

- ・稽古での3密、新しい生活様式の基本を守りましょう
- ・熱中症対策を徹底しましょう
- ・稽古後の会食、会話は慎みましょう
- ・面マスク、シールドの着用、換気と消毒の徹底

1 稽古再開から1年が経過いたしました。稽古の質、量には大きな差が生じています。長期間の稽古自粛で体力が落ちている会員に対しては、稽古は慎重に実施する。

稽古に慣れていない会員は、準備体操やトレーニング、素振りに重点を置き、徐々に負荷をかけていくようにする。

熱中症への対応につきましては、全日本剣道連盟がまとめた。「熱中症に対する注意」
(<https://www.kendo.or.jp/knowledge/medicine-science/heatstroke/>)

及び「熱中症に対する暑熱順化」

(<https://www.kendo.or.jp/knowledge/medicine-science/heatadaptability/>)

を参照して下さい。

生徒、学生がいる場合は、「文部科学省新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針の変更等について」(周知)(令和3年5月28日)

(https://www.mext.go.jp/content/20210531-mxt_kouho)

を参考として下さい。

2 剣道の特性・新型コロナウイルスの理解

新型コロナウイルスの感染経路は、主に口からの飛沫感染と接触感染とされています。剣道の修業は一部の修業を除けば、対人又は集団での活動が大半であって、この感染経路の状態の中で実施され、気合と発声により唾液等が飛沫として、相手あるいは周囲に拡散されており、これを運動の中で吸引することになります。

3 対人稽古以外でも注意が必要

新型コロナウイルスの自然消滅は18時間ともいわれています。一方、気温と紫外線の関係から数分で死滅するともいわれていますが、剣道の稽古時間内に完全に死滅することは考えづらいです。対人稽古以外でも飛沫感染だけでなく、飛沫が付着した剣道具の脱着、頭部を覆っていた手ぬぐいの取扱い、剣道衣、袴の片づけ、竹刀の取扱いなどにも接触感染に匹敵する状況も考えられます。

4 稽古に参加できない会員

(1) 基礎疾患のある会員は稽古に参加しないで下さい。

基礎疾患とは「糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患、透析を受けている会員、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている会員など」です。新型コロナウイルス感染症が完全に収束していない状況下での稽古は行わない。

やむを得ない事情があつて、稽古に参加しようとする場合は、あらかじめ主治医の了解を得て参加して下さい。

(2) 次の条件に該当する会員は参加できません

当日の健康状態、体調が悪い場合のほか、

- ア 同居家族や身近な知人に感染者が或いは感染が疑われる方がいる場合。
- イ 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。
- ウ 症状が無くても感染している場合があるので、体調が普段と異なる時は、稽古への参加は慎重に判断する。

- (3) 島根県剣道連盟の会員以外の者及び他の団体、組織との合同稽古等の場合
責任者は、対象となる地域の感染情報を確実に把握し、無理な計画は避けるとともに、実施する際には相互に検温、手指消毒、連絡先の確認、その他ガイドラインの遵守を徹底し、稽古時も3密と換気に十分に配慮する。

5 高齢者の稽古

高齢者は、新型コロナウイルス感染症に感染した場合、一気に重症化しやすく、死亡率も高いことから、60歳以上の場合は、若年層以上に慎重な判断を行うこと。

6 新型コロナウイルス感染症ワクチン接種について

本ワクチン接種により発症率、重症化率も低減することから、接種を奨励します。
(全日本剣道連盟からの奨励)

7 稽古を始める前に

- (1) 稽古前に検温を行い、発熱がある場合は稽古しない。
- (2) 発熱がなくても、咳、咽頭痛がある場合も稽古しない。
- (3) 稽古前に、手洗い、うがい、アルコールによる手指の除菌を行う。
- (4) 稽古の都度、道場（稽古場）で記帳（氏名、連絡先等）を行う。
- (5) 着替えは自宅で行う、又は更衣室を交代で使用する等更衣室の密集を避け、また徹底的な換気を行う。更衣の際にマスクの着用を徹底する。
- (6) 床の湿式清掃もしくはモップ掛けを行う。その他にも共用のものについても、除菌を行う。
- (7) 高齢者はワクチン二回接種をしてから稽古に参加することが勧められる。
また、ワクチン接種後は、1週間以上安静の上参加することが望ましい。

8 稽古に当たって

- (1) 通風・換気に十分に注意すること（マイクロ飛沫は通風・換気により吹き飛ばすことができる）。
- (2) 送風機を用いる場合には、上方または下方に角度を付けて送風し、空気が室内全体に拡散するように工夫すること。

- (3) 準備体操、素振り等は、原則一列となって同じ方向を向き、向かい合わない。やむなく向かい合う場合、又は 2 列以上になる場合は、およそ 2 m の距離を取る。発声も極力控える。
- (4) 感染のリスクを低めるため、稽古時間はいつもより短くする（一回 30 分以内）。
- (5) 稽古間の休憩時間に、5 分程度、窓、扉を完全に開けるとともに、送風機を併用して十分な換気を行う。
- (6) 稽古を行う者は、飛沫の飛散防止等のため、以下の対応を行う。

ア 稽古を行う者は、装着した者から相手への飛沫の飛散を防止するため、必ずマスク（以下「面マスク」）を着用する。面マスクは、鼻を覆って着用することとする。

イ 面マスクは、呼吸障害を避けるため、最近普及している剣道用の通気性のあるものを使用しても良い。ただし、顎の部分を締め付けないもので、吐息が側方に逃げることが望ましい。

また、マスクの下にインナーフレームのようなものを入れて、マスクと口の間に空間を作るなど、安全性に問題がなければ、使用しても良いこととする。

ウ 変異株流行の折、相手からの飛沫を効率良く防止するため、マウスシールドの着用は必須とする。

全剣連 6 月 15 日付ガイドライン改訂版で改めて指示されました。

シールドは、ポリカーボネイト積層板等の素材で 製作された面金内側に装着する用具であるが、素材は特に指定しない。

エ 他にも眼と鼻の部分の覆うシールドについても着用を推奨する。

- (7) これらの用具を装着する際には、熱中症の発症を防ぐため、以下のことに特に気をつける。

ア 暑さからからだを慣らすことが重要なので、暑熱順化をすること。

イ 稽古日の気温、湿度をチェックし、特に道場の温度と風通しに気をつけること。

ウ 練習前に水分をとるとともに、稽古の間も休憩時間に水分をとり、水分 補給に十分に気をつけること。

エ 暑い時の面マスクとシールドの着用はからだに堪えるので、稽古時間を普通より短くすること（できれば一回 30 分以内）。

オ おかしいなと思ったら自ら無理をしないこと。

カ 指導者と別に看視者をおき、各自の体調を見極め、体調不良者の発見に努め、個々の稽古の中断・中止を指示、指導するとともに、状況に応じては全体の稽古の中断、中断を指導者に助言する。

キ 普段から規則正しい生活をして、体調管理に気をつけること。

なお、この面マスク・シールドの使用は、新型コロナウイルス感染症が終息するまでの暫定的な措置です。

これらの使用に際しては、上記の通り、必ず、稽古時間の短縮等、その他対応も併せ行っ

て下さい。

9 稽古の後に

- (1) 稽古終了後、先生や先輩等へ礼を行う際は、2m の間隔をあける。
- (2) 稽古終了後は、面マスクをビニール袋に入れて持ち帰り、洗浄、除菌を行う。
- (3) 稽古後、剣道具（特に面、小手）、使用済みのシールドは、アルコール噴霧により消毒する。
- (4) 剣道着・袴・手拭い・竹刀は稽古終了の都度持ち帰り、洗濯や除菌を行うことが望ましい。
- (5) 稽古後も、洗顔、手洗い、うがい、アルコールによる手指の除菌を行う。
- (6) 稽古後の複数での飲酒、会食は行わない。

10 感染が判明した場合

稽古参加者が新型コロナウイルス感染症を発症した場合、速やかに概要をまとめ事務局に報告を行って下さい。報告を受けた事務局は、全日本剣道連盟に所定の報告を行うこと。