

■稽古に参加するにあたって

- ・基礎疾患のある者は稽古に参加しないでください。
※基礎疾患があるものとは、「糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方など」をいう。
※やむを得ない事情があってこれらの者が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ること。

<以下条件に該当する者は稽古に参加しないでください>

○体調がよくない場合

- ・発熱、咳、咽頭痛などの症状がある場合
- ・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、稽古への参加を慎重に判断すること

○同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合

○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、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合

○所属団体の会員以外の者（全日本剣道連盟の指導等に従う）

◎高齢者の稽古について

- ・高齢者（60歳以上の方）はコロナウイルスに感染した場合重症化しやすい為、稽古再開にあたって若年層以上に慎重な判断をお願いします。

◎連絡先について

- ・万一感染の発生等があった場合に団体内で確実に連絡がとれる体制が求められます。
- ・連絡先の変更等がございましたら、事務担当理事までご連絡下さい。

■稽古を始める前に

- ・稽古前に検温を行い、発熱がある場合は稽古しない。（発熱がなくても、咳、咽頭痛がある場合も稽古しない）
- ・受付時の検温（非接触型）にて37.5度以上の場合、参加をお控えいただきます
- ・手洗い、うがい、アルコールによる手指の除菌を行うこと
- ・受付台帳へ記入すること（どなたが参加したか確実に把握する必要があります）
- ・外履き用のビニール袋を持参し各人で管理すること
- ・稽古参加者は自宅と稽古場所の往復の際にはマスクを着用し感染予防に努めてください

<小金井総合体育館 剣道場利用時の留意点>

- ・入館時マスク着用して下さい（マスク未着用の場合入館できません）
- ・靴は各人でポリ袋に入れ荷物として管理してください
- ・体育館の共用部、共用備品に触れた際は手洗いを励行してください
- ・他の利用者と距離を確保してください。
- ・大声での会話、応援は禁止です
- ・更衣室の利用は極力お控えください
- ・稽古前後の長時間にわたる滞在はご遠慮ください

■稽古にあたって

- ・準備体操、素振り等は、原則一列となって同じ方向へ向き、向かい合わない。
※やむなく向かい合う場合、または2列以上になる場合はおよそ2mの距離をとる。発声も極力控える。
- ・換気、窓開け、扇風機使用を励行します。
- ・当分の間、座礼はせず立礼により行います
- ・他人の剣道具へ触れないようにしてください

<剣道具を着用した対人稽古>

◎稽古を行う者は、飛沫の飛散防止等の為、以下の対応を行うこと

- ・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為必ず面マスクおよびシールドを着用してください
- ・面マスク等装着による熱中症対策として稽古時間短縮、こまめな水分補給、稽古場所の温度管理に常に留意すること

◎密集を避けるため以下事項を遵守してください

- ・稽古は、密集を避ける観点から適正人数で行うこと
- ・稽古時、元立ち間の間隔は極力2メートル以上とする
- ・密集を防止する為、2部制にすることもあります
- ・休憩中はマスクを着用するとともに、過度な接触を行わない
- ・見学者は指導員等の了解のもと剣道場に入って下さい（総合体育館 剣道場前廊下からの見学も含む）

◎口からの飛沫飛散防止する為、次の事項を留意してください

- ・稽古での発声は極力抑制してください
- ・鏝競り合いは避ける。稽古中、やむを得ず鏝競り合いとなった場合、すぐに分かれるか引き技を出し、発声は行わない

◎感染のリスクを低める為、窓の開閉や扇風機の使用により、十分な換気を行う。

■稽古の後に

- ・稽古終了後、先生や先輩等へ礼を行う際は極力2mの間隔をあける
- ・稽古終了後、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

- ・ 剣道着、袴、手拭、竹刀は稽古終了の都度持ち帰り、洗濯や除菌を行う
- ・ 利用後の剣道場のドアノブ、電灯スイッチ等はアルコール等で消毒を行ってください
- ・ 速やかに退館してください

■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、速やかに責任者（剣道連盟会員：会長・理事長、教室会員：教室指導員）へ報告してください（上部団体へ報告する必要があります）
- ・ 稽古参加者（稽古会、剣道教室）が感染した場合、剣道連盟より原則以下に連絡します。

<連絡先>

西東京剣道連盟 ※西東京剣道連盟より必要に応じ上部団体へ報告となります

その他必要報告先

- ・ 当該感染者の発症日や最終稽古参加日を確認し、他の稽古参加者への感染の可能性がある場合には、全ての関係者に感染者発生について連絡のうえ、必要に応じその後の稽古の中止を検討します。保健所等からの指導があった場合はそれに従います。

■その他

- ・ 剣道具、竹刀、手拭い、タオル、その他剣道に関する用具は共用しないこと
- ・ 共用道具類（打ち込み台、太鼓のばち等）、道場、体育館、更衣室、洗面所等の出入り口のドアノブ、窓のロック、サッシ、その他稽古参加者が接触する箇所は稽古前後にアルコール等で除菌を行う
- ・ 団体間の交流、出稽古は全日本剣道連盟の指導等に従う

以上