

会員各位

令和2年8月 1日

9月21日改定

(一および赤字部分)

千剣会会長

田崎宏

千剣会の稽古再開に向けて注意事項とお願い

全剣連より稽古再開に向けたガイドラインが示され、感染者数や地域の特性に応じたガイドラインを各道場に於いて作成するよう要請がありました。文京区では区の施設利用は7月から可能となりました。区立小中学校の体育館利用も8月から使用可能となる見込みになっております。

新型コロナウイルス感染及び熱中症に対し十分に注意し、剣道関係者から感染者を出さない、新しい剣道スタイルを工夫しつつ急がず慎重に、ともに前に進んでいきたいと思っております。

千剣会では稽古再開に向け、安全な稽古再開のための留意事項や稽古計画を以下のよう
に作成いたしました。

内容は全日本剣道連盟及び東京都剣道連盟のガイドラインに沿って千剣会で定めたものです。

内容をよく読んで各自、各ご家庭で判断し、ご納得頂いた上で今後の稽古(お当番も含め)に参加していただくようお願いいたします。子供会員につきましては保護者の方が内容をよく説明し注意事項が守られるようにご協力をお願い致します。

なお今後の感染拡大減少状況や地域の状況により変更・改訂があるものとします。

記

稽古参加の条件(稽古をしてはいけない人)

- ☐体調がすぐれない
- ☐37.0℃以上の熱がある(平熱が高い人は申し出る)・~~解熱後1週間以内~~
- ☐同居する家族に感染が疑われる、または家族に発熱がある
- ☐外国から帰国して2週間以内
- ☐基礎疾患がある(糖尿病・心不全・呼吸器疾患・透析・免疫抑制剤・抗がん剤使用がある場合は主治医の了解を得る)
- ☐65歳以上の高齢者の稽古参加は慎重に
- ☐~~他の道場からの出稽古は認めない~~ 他の道場からの受入れは事前連絡をもらうこと。
他の道場へ稽古に行くものは会長の許可を得ること。
- ☐自分の近辺で感染者が出た場合は会に相談

稽古前の約束

☐入館時間厳守（検温・消毒等があるので決められた時間に来る）

~~18：40 小学4・5・6年生・子供時間に参加の中学生~~

~~18：50 小学3・2・1年生~~

当面の間、子ども部は18：40分集合、18：50分開始にし、時間差入場はなくす。

ただし検温、手指の消毒などで密にならないように気をつけること。

20：00 高校生・大学生・一般会員・大人時間に参加の中学生

☐自宅に着替えをしてから来る（やむを得ず着替える場合は周りとの距離をとる）

☐自宅トイレを済ませてから来る

☐自宅ですべての手洗いをしてから来る（途中でなるべく触らない）

☐行き帰りもマスクをする

☐忘れ物をしないよう持ち物を確認する（別記）

☐学校用具など必要のないものには触らない

☐三密にならないように常に人と距離をとる（行き帰りも）

☐大きな声を出さない、よけいなおしゃべりはしない、意味なく走り回らない

入場の流れ

☐靴袋に靴を入れる

☐体育館入り口で検温（非接触型）

☐出席者名簿表に体温を記入（体温記入で出欠を管理するので出席カード不要）

☐手指のアルコール消毒

☐学年ごとに決められた場所に離れて荷物を置く（別記）

☐荷物は先に来た順から奥に詰めて、レジャーシートを敷きその上に置く。

大人については変更なし、ただし千駄木小学校使用時の荷物の置き場所を舞台上とする。

☐入口、出口を分けて一方通行とする

文林中学はトイレ側を入口とする→靴を袋に入れ入場→検温・消毒（出口は鉄棒側）

千駄木小学校はバス停側が入口→靴を袋に入れ入場→検温・消毒（出口はポスト側）

退場の流れ

☐着替えは道場内でしない

☐会話は慎む

☐速やかに帰り支度をして互いに距離を置いて帰宅する

☐衛生面で問題があるので忘れ物をしないよう気を付ける

☐出口で手と足の裏の消毒（除菌シート）

稽古の後に

- ☐ 稽古後の個別での先生がたへの礼はなしとする
- ☐ 稽古後は速やかに帰宅する
- ☐ 使った面マスクやシールドは袋に入れて持ち帰る
- ☐ 帰宅後、防具(面・小手)、シールド(ガード)、竹刀は除菌
- ☐ 身に着けていたもの(マスク・道着・袴・手ぬぐい・運動着)は洗濯
- ☐ 帰宅後はうがい手洗い、なるべく早くシャワー

体育館利用に関して(会話、換気、人数制限、室温管理)

- ☐ 体育館入り口や門などに、ガイドライン及び稽古計画に基づき稽古を再開する旨を掲示し近隣の理解を得るように努める
- ☐ 会話は極力控える
- ☐ 常に窓や扉を開け、十分な換気を心がける
- ☐ 常時窓や扉が解放できない場合は 30 分に 1 度 5 分程度換気する
- ☐ 参加者、見学者は会話を控え 2 m 以上の間隔をあける
- ☐ 使用前は荷物を置く場所を除菌する(クイックルワイパーのウェットシート使用)
18:30～18:40(除菌作業は大人が行う)
- ☐ 体育館使用後は各施設の規定に従い清掃、除菌を行う
体育館の床を除菌清掃する(クイックルワイパーで床に落ちた飛沫を拭き取る)
- ☐ 手が触れた可能性のある場所は除菌する(除菌シート)
- ☐ 適正人数で行い、人数が多い場合は入れ替え制にする
(前後左右 2 m 以上の間隔をとり入場できる人数で)

面を付けないで稽古する間は**人数制限をしない**(文林中)

面をつけての稽古が始まるときに改めて人数制限をするかを決定する

稽古について

落ちた体力や暑熱順化(徐々に体を暑さに順応させること)、新しい稽古方式(面マスク、シールド)に慣れるためと感染・熱中症防止の意味で、再開後の稽古は段階に分け慎重に再開していく。

今までと変わること

- ・絶対に**無理をしない**(少しでも体調に不安があれば休む)
コロナ禍特別措置中は欠席にならない
- ・子供は**当面の間**大人の稽古時間に参加できない
また指導部以外の高校生以上の会員は子供の時間に参加できない
中学生は自分でどちらか片方を選び片方だけ参加できる
20:00 までの時間帯に中学生以上の者同士が場所を確保して稽古することはできない。
子どもの指導や元立ち、子どもの時間帯を選択した中学生がその中で稽古をするのは可
- ・場合により人数制限をする(子供の稽古を2部制にする)
- ・最初も最後も**立礼**で挨拶(床に手をつかないようにするため正座での座礼は行わない)
- ・極力声は出さない(~~メン、コテ、ドー~~の発声も**小さな声で**) **稽古に必要な発声を行う**
今年の目標・今月の目標は発声しない
- ・防具をつけての稽古が始まったら、面の内側に飛沫防止のマウスシールド(マウスガード)
を全員付ける(**会で購入**、配布)
更にインナーマスク、剣道用マスク(様々な種類があります)も着用する(必須)
- ・つばぜりあいは避ける
(つばぜりあいになってしまった場合はすぐに分かれるか、すぐに引き技を出して離れる)
- ・稽古中は千剣会で揃えた剣道用のマスクを着用する(~~現在手配中~~)**鼻は出しても良い**
揃うまでは汗をかいた時に鼻に張り付きにくいもので(不織布などは避ける)
面をつけるとウレタンマスクはシールドがくもる
- ・雑巾がけはしない
- ・お互いの距離を前後左右2m以上開ける
- ・換気、休憩、水分補給を小まめに入れるが休憩中もマスクを着用し密接や会話をしない
- ・出席カードは不要 (当面の間、皆勤賞はなし)
- ・竹刀・木刀・手ぬぐい・タオルなど全ての物の貸し借りをしない

稽古計画

Step1 稽古再開に向けてガイダンス

(8/1 文林中学体育館 18:30～)

終了

再開後 1 か月くらいは週 1 回(原則土曜日)時間を短くして行う

Step2 竹刀点検 (すべてのステップ)

トレーニング・素振り

45 分程度

(最初の 2 週間)

[道着ではなく**運動しやすい服装**で。マスク着用]

終了

Step3 素振り・面を付けずに基本打ち・打ち込み

45 分程度

(次の 2 週間)

[**道着・袴**着用 マスク着用]

終了

再開後 1 か月くらいは面をかぶっての対面稽古はしません

Step4 マスクをつけた稽古に慣れる 基本打ち

(次の 2 週間)

面をつけて 10 分稽古、面をとって休憩、10 分稽古、とって休憩

1 時間程度

[**防具**・マウスシールド・面マスク]

Step5 防具・マスクをつけて切り返し・基本打ち

(次の 2 週間)

対面稽古開始 小まめに休憩

1 時間程度

[**防具**・マウスシールド・面マスク]

Step6 かかり稽古・地稽古・試合稽古

(様子を見て)

小まめに休憩

1 時間～ 1 時間半

[**防具**・マウスシールド・面マスク]

持ち物

(すべての物に名前を書いてください)

- ☐ 竹刀・木刀
- ☐ 手ぬぐい
- ☐ タオル
- ☐ 剣道用マスク(行き帰りのマスクとは別)
- ☐ マスクを入れるビニール袋(~~ジップロックなど~~)
- ☐ 水筒(水分は多めに持ってくる)
- ☐ 靴を入れる袋
- ☐ レジャーシート (60cm×90cm 程度の物)
- ☐ 防具とマウスシールド(防具を着け始めてから)

千剣会で用意するもの

- ☐ 出席者台帳(出欠と体温記入)・筆記用具 (机を借りる)
- ☐ 手指用アルコール消毒液
- ☐ 足裏ふき・ドアその他清掃用除菌シート
- ☐ 非接触型体温計
- ☐ 床清掃用クイックルワイパー、ウエットシート
- ☐ ビニール手袋
- ☐ 蚊取り線香

稽古参加者に新型コロナウイルス感染が判明した場合

- ☐ 速やかに会長、田崎宏まで報告してください。

保護者の皆様へ

千剣会では **8/8 の稽古再開** を目指し準備を進めてきております。
しかし流動的な状況にあるため今後も変更の可能性がないとは言いきれません。
子供たちの安全を考え万全を期していきたいと思っております。

- ・少しでも具合の悪い子供は決して無理をさせないで稽古に来させないでください。
(ケガや体調不良による見学も当面の間は控えさせてください)
- ・水分は必ず多めに持たせてください。学校の冷水器は使えません。
- ・自宅で着替えを済ませてきてください。

~~→マスクを入れる袋(記名)を用意してください。~~

- ・入場時の検温、台帳記入、手指の消毒、退場時の手足の消毒、体育館の清掃消毒や
子供のソーシャルディスタンスの監視、稽古中の体調不良者の早期発見（マスクを着けると
顔色が分かりにくい）などをお手伝いしていただくと助かります。
- ~~・七か七密を避けなければならないため、原則体育館の中にはお当番さん4名のみとし
送迎の方は体育館の外でお待ちいただくようお願いいたします。~~
- ・保護者の方もマスクの着用をお願いいたします。
- ・たとえお当番であっても決してご無理はなさらず、皆で協力して参りましょう。
- ・当面の間、当番バッグ及び検温・消毒・清掃道具は田崎会長宅の駐車場に置かせていただ
くことになりました。(お当番さんが家に持ち帰ることはありません)

今までとは勝手の異なることばかりで、実際に始めてみなければわからないことや
変更になることも多いと思います。

ご不便ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願い
致します。