

### 【熱中症対策】

熱中症が発症することを防ぐために、稽古時間短縮、こまめな水分補給、体育館・道場の温度管理に常に留意する。

面マスクやシールドを装着しての稽古は、熱中症発症の可能性が高くなるため、無理な稽古をしないでください。

### 【稽古時間の目安】

- ・ 6月中旬                    12日（金） 16日（火） 19日（金）

碧南市剣道連盟は対人稽古を自粛いたします。

稽古開始から40分間は、準備体操・トレーニング・足さばき・素振り等の稽古

稽古の途中で適宜休憩をしてください。

稽古終了前20分間は、面マスクとシールドを使用して面をつける

面をつけた状態で、素振り・足さばき・すり足・元立ちなしで基本打ち等稽古時間は1時間程度でお願いします。

- ・ 6月下旬                    23日（火） 26日（金） 30日（火）

碧南市剣道連盟は対人稽古を再開いたします。

面マスク等による酸欠や熱中症等には、細心の注意をして下さい。

稽古開始から30分間は、準備体操・トレーニング・足さばき・素振り等稽古終了前30分間は、面をつけて基本打ち・地稽古等

- ・ 7月以降は通常稽古

個々に自分のペースで稽古をしてください。

休憩を取りながら稽古をしてください。

7月以降も全剣連等から指示があるまで、面マスクとシールドは使用してください。

周りの状況等に配慮した稽古をお願い致します。

### 【お願い】

- ・ 口のシールドと面マスクは、各個人でご準備をお願いします。

・ ロシールドと面マスクの着用（準備）が無い方の対人稽古は、できません。

碧南市剣道連盟事務局  
鈴木章博