



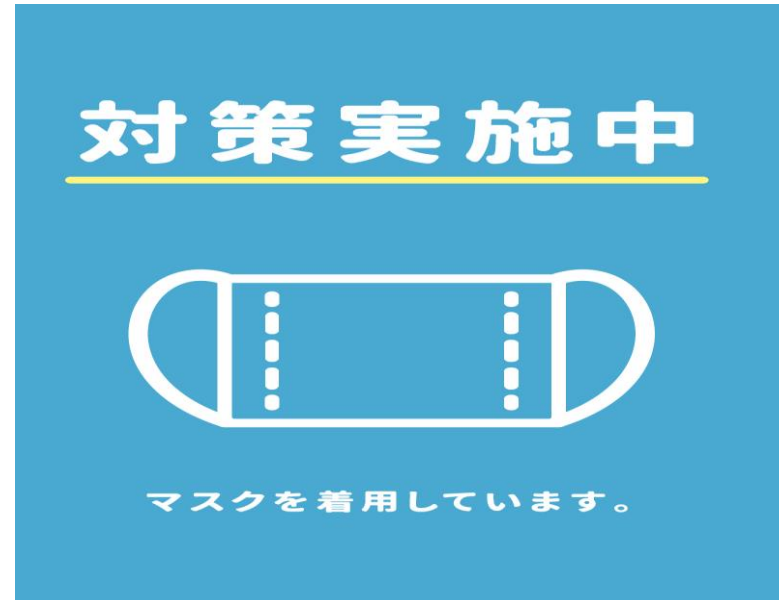
# 今後の剣道活動 に向けて

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対策  
～第二波、第三波に備えて～

一般財団法人愛知県剣道連盟

# 愛剣連ガイドラインの目的

- ✓新型コロナウイルス感染症の感染源とならない
- ✓他の人にうつさない
- ✓他の人からうつされない



大事なお客様に安心してご利用いただく為に、発熱、咳、くしゃみ、鼻水、だるさなどの症状がある方、体調がすぐれない方は、お客様ご自身の健康状態を最優先に考慮し、ご予約のキャンセル、ご来店をお控えいただけますようお願い申し上げます。ご来店後に新型コロナウイルスへの感染が発覚した場合は、速やかにお知らせくださいませ。

# ①稽古再開に向けて

## ステップ1 【稽古を始める前に】 1/7

～次のことが当てはまる人は稽古に参加できません～

- 体温が37.5度以上**ある人
- 体温が37度以上あり**、体がだるい、のどが痛いなど**風邪の症状**のある人
- 同居家族や身近な知人に感染者、または感染の疑い**のある方がいる人
- 過去14日以内に渡航歴のある人や感染流行地域を訪れた人

高齢者の稽古再開は慎重に実施する。特に60歳以上で基礎疾患のある方は主治医と相談のうえ、慎重に判断する。

※基礎疾患のある人…糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患、透析を受けている人、抗がん剤などを用いている人

～稽古に出かける前に～

- 必ずマスクを着用**する。マスクは替えを用意して、稽古後に取り替える。
- 着替えはなるべく自宅で行い**、剣道着、袴を着て稽古に出かける。
- 水筒、ビニール袋（巾着袋など）、タオルを必ず持参する。



# ステップ1 【稽古を始める前に】 2/7

～道場に着いたら～

できれば入場する人の検温を実施するとよい。



## 【保護者】

- 保護者は送迎のみとする。やむなく見学する方は、**手指の消毒**をして入場し、**2m以上の間隔**を取る。入場する保護者も必ずマスクを着用し、私語は慎む。発熱している保護者の入場は厳禁とする。

## 【稽古に参加する人】

- 道場に着いたら、まず**手指をアルコール消毒**する。できれば足の裏も除菌用ウェットティッシュで拭く。ごみはビニール袋に入れ密封する。
- ノートに名前と連絡先を記入**する。
- 更衣室を使用する時は少人数で交代して使う。おしゃべりをしない。



**手洗いは30秒以上      アルコール消毒は15秒**

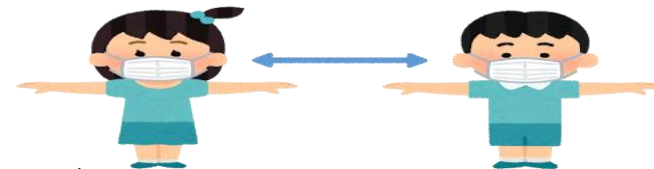
## ステップ1 【礼法】 3/7

- 正座や座礼は行わない。当分の間、礼式は**立礼**で行う。
- 床に手をつかない。
- 整列する時、**密にならないよう**に気を付ける。通常1列に並ぶなら、間隔を広げて2列にする。



## ステップ1 【トレーニング】 4/7

- 急激なトレーニングは避けて、**少しずつ**体を慣らしていく。
- 対面**するトレーニングは**行わない**。号令は代表者のみで、他の人は**声を出さない**。
- 移動しない時は2 m間隔、移動する時は2 m以上の間隔を保つ。
- 短時間で行い、**こまめに休憩**を入れて**水分補給**などを行う。
- 窓の開放且つ扇風機での通気を一方向のみで実施し、道場内を常に**換気**する。



**酸欠にならないように、3密でない所でマスクを外して休憩すること。**

## ステップ1 【素振り、打ち込み ※剣道具なし】 5/7

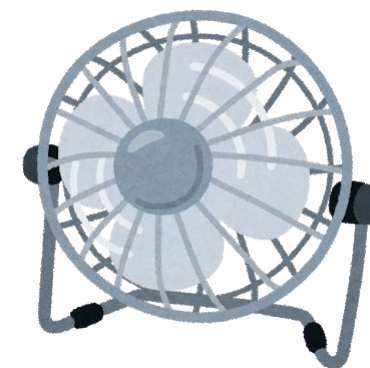


- 対面しない**。同一方向を向いて行う。
- 自分の竹刀のみを使用**する。他の人との貸し借りを絶対にしない。
- 号令は代表者のみで、他の人は**声を出さない**。前後左右、**2 m以上の間隔**を保つ。
- 多人数で同時に行わないように、グループ分けなどをして**少人数ずつ**で実施する。
- 短時間で行い、**こまめに休憩**を入れて**水分補給**などを行う。
- 窓の開放且つ扇風機での通気を一方向のみで実施し、道場内を常に**換気**する。



## ステップ1 【木刀による稽古】 6/7

- 対面しない**。同一方向を向いて行う。  
(例) 同じ方向を向いて、全員が打太刀、または全員が仕太刀を行うなど。
- 自分の木刀のみを使用**する。他の人との貸し借りを絶対にしない。

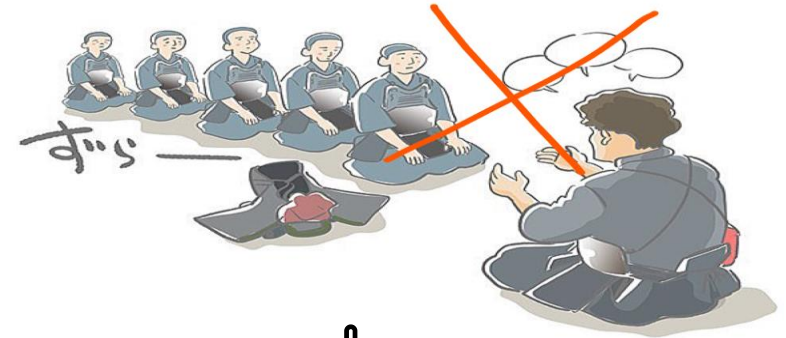


酸欠にならないように、3密でない所でマスクを外して休憩すること。



## ステップ1 【稽古が終わったら】 7/7

- 稽古に使用したマスクを、持参した**替えのマスク**に取り替える。
- 手洗い**（30秒以上）、**手指のアルコール消毒**（15秒）を行う。できれば足の裏も除菌用ウェットティッシュで拭く。（ごみは必ずビニール袋などに入れ密封する。）
- 更衣室を使用する時は少人数で交代して使う。おしゃべりはしない。
- 道具類**は必ず**持ち帰り**、洗濯や除菌を行い、**常に清潔**を心がける。
- 道場内の使ったところ、触れたところを**消毒**する。



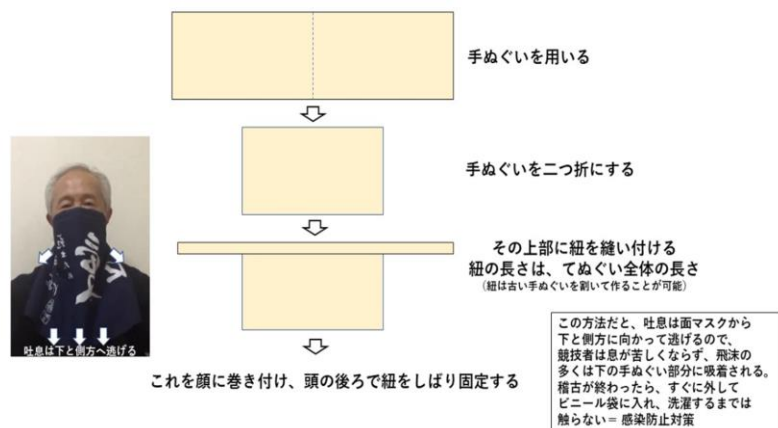
 上位の者への礼や座礼は当分の間控えること

## ステップ2 【剣道具を着装した稽古】1/4

目安は7月以降 通常に近い稽古（ただし1時間以内の短時間）

- 飛沫防止対策用の面を必ず使用する。面マスクは必ず着用する。  
面マスクとは、顔に接して口の周りを覆うもので、下の左の図は全剣連から提示された面マスクの一例。シールドは着用を強く推奨されているが、「面マスクを省略してシールドのみの使用」は全剣連から認められていません。

今回使用した「面マスク」の一例



飛沫予防  
コロナ対策に



84 × 284

高齢者の稽古再開は慎重に実施する。特に60歳以上で基礎疾患のある方は主治医と相談のうえ、くれぐれも慎重に判断すること。 ※基礎疾患のある人…糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患、透析を受けている人、抗がん剤などを用いている人



## ステップ2 【剣道具を着装した稽古】2/4



※特に**子ども**の場合、長時間のマスク使用は危険なため、指導者は子どもの様子を注意して指導を行う。**こまめに休憩**を入れる。

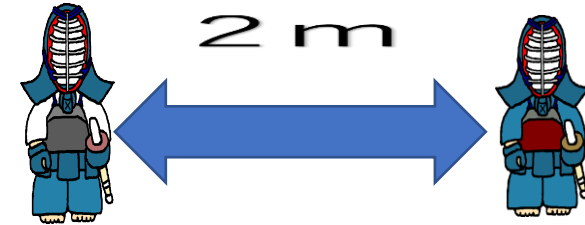
- 面マスクは必ず着用**する。スポーツマスクなどを使用してもよい。ただし、100%飛沫飛散を防げるものではないので、それぞれ工夫することが必要である。
- 面マスク**の着用については、酸欠にならないように①**立体的に覆う**（マスクと口の間に少し空間を設ける）②**鼻を出して覆う**など、工夫することが大切である。
- 飛沫防止対策用の面を使用していないとの人との稽古は避ける。**  
※本来、飛沫防止対策（面マスク）をしていない人の稽古は禁止である。
- 自分の面手拭のみを使用**する。他の人との貸し借りを絶対にしない。
- 稽古後、面マスクはビニール袋などに入れ密封して持ち帰る。  
持参した**替えの通常マスク**に取り替える。
- 保護者は送迎のみとする。やむなく見学する方は、手指の消毒をして入場し、2m以上の間隔を取る。入場する保護者も必ずマスクを着用し、私語は慎む。発熱や風邪症状がある保護者の入場は厳禁とする。



## ステップ2 【剣道具を着装した稽古】 3/4

### 稽古の心得 ①密閉を避ける

- 窓を開放し、扇風機での通気は一方向のみで実施し、道場内を常に**換気**する。



### 稽古の心得 ②密集をさける

- 元立ち**同士の横の**間隔は 2 m 以上**取り、立つ位置に目印のテープを貼っておく。
- 掛け手**は一箇所に **3 人以上並ばない**。2 m の間隔を保つ。
- 多人数の場合は 2 部制など**グループごとの稽古**にすること。



### 稽古の心得 ③密接をさける

- 稽古中の**発声は極力抑える**。
- 鍔ぜり合いや体当たりをしない**。  
もし鍔ぜり合いになったら、お互いに**すぐに解消**する。
- 体当たりをしない**切り返し、かかり稽古、互角稽古を行う。

## ステップ2 【剣道具を着装した稽古】4/4

熱中症対策を充分に行う。

- 稽古の前にはコップ1～2杯の水分を摂取する。
- 道場の**温度と風通し**には充分に注意をする。窓を開放し、扇風機での通気は一方向のみで実施する。
- 15分～20分**ごとに**5分**程度の**休憩**を入れる。休憩の時は**3密でない状況下でマスクを外し**、十分な**水分を補給**する。水分補給はスポーツドリンクがよい。



万が一、熱中症になったら

- ①直ちに**涼しい**ところに運び、剣道具を外し袴の**紐をゆるめ**、**頭を低くして寝かせる**。
- ②**首の周囲や脇、太ももの付け根**などを、氷を包んだタオルなどで**冷やす**。
- ③**水分補給**をスポーツドリンクまたは経口補水液で行う。
- ④**高熱**があって、**意識が朦朧**としたり**意識がない**ときは、体を冷やしながら**直ちに救急車を呼ぶ**。



図1 熱中症を疑ったときには何をすべきか

## 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。  
落ち着いて、状況を確かめて対処しましょう。最初の措置が肝心です。

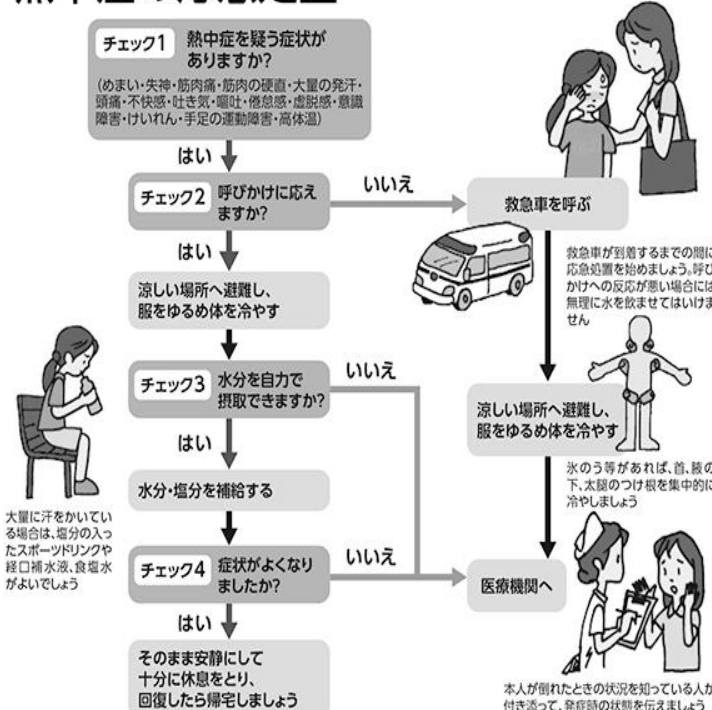


図2 熱中症の症状と重症度分類

| 分類  | 症 状                                                                                                                                                                 | 症状から見た診断 | 重症度 |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----|
| Ⅰ 度 | めまい・失神<br>「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が一時的に不十分になったことを示し、「熱失神」と呼ぶこともあります。                                                                                                     | 熱失神      |     |
|     | 筋肉痛・筋肉の硬直<br>筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分(ナトリウム等)の欠乏により生じます。                                                                                                 | 熱けいれん    |     |
|     | 手足のしびれ・気分の不快                                                                                                                                                        |          |     |
| Ⅱ 度 | 頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感<br>体がぐったりする、力が入らない等があり、「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害を認めることがあります。                                                                                         | 熱疲労      |     |
| Ⅲ 度 | Ⅱ度の症状に加え、<br>意識障害・けいれん・手足の運動障害<br>呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある(全身のけいれん)、真直ぐ走れない・歩けない等。<br>高体温<br>体に触ると熱いという感触です。<br>肝機能異常、腎機能障害、血液凝固障害<br>これらは、医療機関での採血により判明します。 | 熱射病      |     |

(日本救急医学会分類2015より)

図3 熱中症予防のための運動指標

| WBGT<br>℃ | 湿球<br>温度<br>℃ | 乾球<br>温度<br>℃ |                    |                                                                                                           |
|-----------|---------------|---------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31        | 27            | 35            | 運動は原則中止            | WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。                                                              |
| 28        | 24            | 31            | 厳重警戒<br>(激しい運動は中止) | WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いため、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休息をとり、水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。 |
| 25        | 21            | 28            | 警戒<br>(積極的に休息)     | WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり、適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。                                   |
| 21        | 18            | 24            | 注意<br>(積極的に水分補給)   | WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。                                   |
|           |               |               | ほぼ安全<br>(適宜水分補給)   | WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜、水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので、注意。                               |

WBGT (湿球黒球温度)

屋外:  $WBGT = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{乾球温度}$   
 屋内:  $WBGT = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.3 \times \text{黒球温度}$

- 環境条件の評価はWBGTが望ましい。
- 湿球温度は気温が高いと過小評価される場合もあり、湿球温度を用いる場合には乾球温度も参考にする。
- 乾球温度を用いる場合には、湿度に注意。湿度が高ければ、1ランクきびしい環境条件の注意が必要。

※出典 図1「熱中症環境保険マニュアル2018」環境省 図2「熱中症診療ガイドライン2015」日本救急医学会 図3スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック 日本スポーツ協会

## ステップ3 【通常稽古の開始】

通常稽古に移行する時期は8月中旬以降を目安とする。ただし、今後の新型コロナウイルス感染症の収束状況や全剣連からの通達などによって変更する時もある。

剣

AICHI



## ②審査会に向けて



### ステップ4 【審査会実施要領（新型コロナウイルス感染症対策）】 1/6

今後の本連盟主催審査会（級、初段～五段）に関して「審査会実施要領（新型コロナウイルス感染症対策）」を取りまとめました。「3密回避」、「人と人との距離を取ること」など新型コロナウイルス感染症への感染を防止することと、会員の皆様の目標の一つである審査会を万全な体制で実施することの二つを両立させるために、この実施要領を作成いたしました。今後の審査会は、この「審査会実施要領（新型コロナウイルス感染症対策）」に基づいて実施してまいります。

本年度は春季と夏季の2回にわたり審査会を中止いたしましたので、会員の皆様方の受審機会が失われています。そこで、令和2年度について特別措置として「冬季審査会（初段～五段）」を実施する計画をし、実現に向けて調整中です。

会員の皆様におかれましては、稽古再開にあたり当面は慎重な姿勢での活動に努め、徐々に本格的な稽古に移行していき、来る「秋季審査会」「冬季審査会」に向けて備えていただきたいと存じます。

なお、今回作成した「審査会実施要領（新型コロナウイルス感染症対策）」は今後の審査会実施状況や感染状況を踏まえて見直すことがありますのでご理解ご了承くださいますようお願い申し上げます。



※「令和2年6月5日付 愛剣連発第15号文書」より抜粋

## ステップ4 【審査会実施要領（新型コロナウイルス感染症対策）】 2/6

### 審査会要項（受審者募集）における確認事項



- 次のことが当てはまる人は審査会に参加できない。

審査会当日、会場入口前で検温を実施

- ◎ 体温が37.5度以上ある人や37度以上あり且つ風邪症状がある人
- ◎ 同居家族や身近な知人に感染者、または感染の疑いのある方がいる人
- ◎ 過去14日以内に渡航歴のある人や感染流行地域を訪れた人
- ◎ 基礎疾患のある人

※基礎疾患のある人…糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患、透析を受けている人、抗がん剤などを用いている人



- 審査会に申込む人は、**自己の責任**において当日の審査会に参加するものとする。
- 過去に新型コロナウイルス感染歴のある方は、受審について医師と相談して決める。
- 保護者同伴で来場した場合、**受審者以外の方は審査会場のある施設内には入場できない**。基本的に**送迎のみ**とする。特別な理由で入場を認める場合でも、発熱や風邪症状がある方の入場は厳禁とする。（入場者は必ずマスク着用）
- 審査会当日の集合時刻について、要項を熟読して間違いのないように努める。
- 形審査会当日、午前中の**形講習会**は基本的に**実施しない**。



## ステップ4 【審査会実施要領（新型コロナウイルス感染症対策）】 3/6

### 審査会当日の注意事項



- **着替えは原則自宅**で済ませておく。やむなく審査会場内の更衣室を利用する場合は密を避け、交代で使用する。
- 審査会に参加する時は**マスクを必ず着用**すること。（外出時から着用）
- **受審者確認票**を**必ず持参**すること。忘れると会場に入れない。
- 木刀が必要な場合は忘れずに携行する。  
審査において**自分の木刀を他の人に使わせない**。また他の人の木刀を使わない。
- 施設内に入場する者は全員必ずマスクを着用し、私語を慎むように心がける。
- 入場する時も含めて、常に**フィジカルディスタンス**（他の人との距離）を約2m（最低でも1m）確保する。
- 審査前および審査後に**手洗い**、うがい、手指の**アルコール消毒**を行う。  
できれば足の裏も除菌用ウェットティッシュで拭く。  
ごみはビニール袋に入れ密封する。



# ステップ4 【審査会実施要領（新型コロナウイルス感染症対策）】 4/6

## 審査について

※**道具の貸し借りは禁止**



### 【形審査】

- 形審査において、受審者は必ずマスクを着用する。
- 形講習会は基本的に実施しないので、受審者は事前にしっかりと形の稽古をしておくこと。
- 自分の木刀を他の人に使わせない**。また他の人の木刀を使わない。
- ※級審査会における「**木刀による剣道基本技稽古法**」では**竹刀**を使用するものとする。

### 【実技審査】

- 飛沫防止対策用の面を必ず使用する。**面マスクを必ず着用**する。
- 面マスク**の着用については、酸欠にならないように①**立体的に**覆う（マスクと口の間に少し空間を設ける）②**鼻を出して**覆うなど、工夫することが大切である。
- 鰐ぜり合いにならない**ように心がける。  
もし鰐ぜり合いになったら、お互いにすぐに解消する。

### 【学科試験】

- 学科試験**は課題に対する**レポート提出**とする。  
レポートは**A4サイズ**の用紙(指定の用紙)で必ず**手書き**とする。
- 課題は要項内で発表する。受審者は**審査申込みと同時に**レポートを提出する。



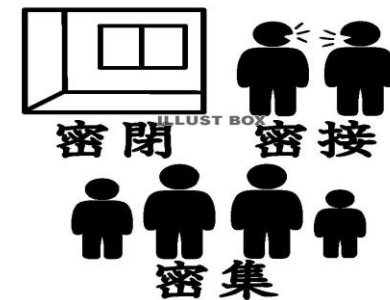
## ステップ4 【審査会実施要領（新型コロナウイルス感染症対策）】 5/6

### 運営上の留意事項①



- 形講習会は原則実施しない。特に必要のある場合は、各地区において対応する。
- 形審査と実技審査を別日程にするか同一日程にするか、については各地区の判断で決定する。要項に明記して、受審者に周知徹底する。
- 審査会当日、係員は必ずフェイスガード、マスクを着用する。
- 施設に入場する時に、申込者名簿により**入場者の検温**を実施する。
- 受付**で受審者が密集して並ばないように、**約2m間隔**で床にテープを貼って距離を保つようにする。
- 会場内の**入口と出口**を明確に**分ける**。出入口の数をある程度限定する。
- 施設内の数か所に**アルコール消毒液**を設置する。
- 人が触れる所（ドアノブなど）は**定期的にアルコール消毒**する。
- 受審者は**観覧席を控え場所**として使用する。観覧席が密にならないように、**一つ置き**に使用するようにする。
- 会場内の**室温、換気には充分注意**する。

3密に注意！

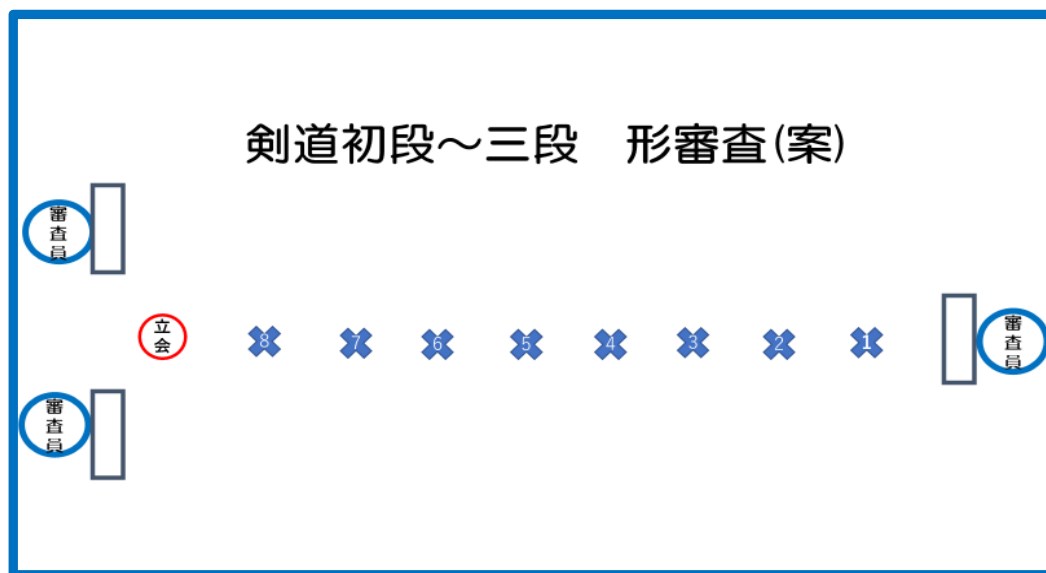


## ステップ4 【審査会実施要領（新型コロナウイルス感染症対策）】 6/6

### 運営上の留意事項②



- 審査会には必ず救護係（医療関係者）を配置する。
- 形審査は5組にこだわらず、組数を増やして全体を短時間で終わるようにする。
- 実技審査において、会場数を増やして受審者の密集する待ち時間を短くする。
- 合格発表はまとめて実施するのではなく、人数を区切って何度も行う。



※講習会もステップ4 【審査会実施要領（新型コロナウイルス感染症対策）】 に準じて開催する。

# ③大会に向けて

## ステップ5 【大会実施要領（新型コロナウイルス感染症対策）】 1/5

### 大会要項（参加者募集）における確認事項



●次のことが当てはまる人は大会に参加できない。

大会当日、会場入口前で検温を実施

- ◎体温が37.5度以上ある人や37度以上あり且つ風邪症状がある人
- ◎同居家族や身近な知人に感染者または感染の疑いのある方がいる人
- ◎過去14日以内に渡航歴のある人や感染流行地域を訪れた人
- ◎基礎疾患のある人

※基礎疾患のある人…糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患、透析を受けている人、抗がん剤などを用いている人

- 大会に申込む人は、自己の責任において当日の大会に参加するものとする。
- 過去に新型コロナウイルス感染歴のある方は、大会参加について医師と相談して決める。
- 大会参加者（選手、監督、大会役員・係員）以外の方の入場は、その大会要項に定められた人数に限る。制限人数内でも発熱や風邪症状がある方の入場は厳禁とする。（入場者はマスク着用）



## ステップ5 【大会実施要領（新型コロナウイルス感染症対策）】 2/5

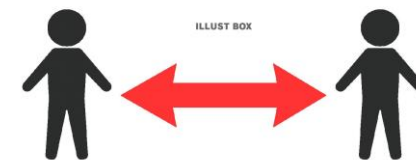
### 大会当日の注意事項



- **着替えは原則自宅**で済ませておく。やむなく大会会場内の更衣室を利用する場合は密を避け、交代で使用する。
- 大会に参加する時は**マスクを必ず着用**すること。（外出時から着用）
- **自分の剣道具および竹刀、面手拭などを他の人に使わせない。**  
また他の人の物をを使わない。（忘れ物をしないこと。）
- 施設内に入場する者は全員必ずマスクを着用し、私語を慎むように心がける。
- 入場する時も含めて、常に**フィジカルディスタンス**（他の人との距離）を約2m（最低でも1m）確保する。試合会場へ入場する選手の人数制限を検討する。
- 試合前および試合後に**手洗い**、うがい、手指の**アルコール消毒**を行う。  
できれば足の裏も除菌用ウェットティッシュで拭く。  
ごみはビニール袋に入れ密封する。



**距離を開けて  
お並びください**



## ステップ5 【大会実施要領（新型コロナウイルス感染症対策）】 3/5

### 試合について

※**道具の貸し借りは禁止**



### 【選手、監督】

- 飛沫防止対策用の面を必ず使用する。**面マスクを必ず着用する。**
- 面マスク**の着用については、酸欠にならないように①**立体的に**覆う（マスクと口の間  
に少し空間を設ける）②**鼻を出して**覆うなど、工夫することが大切である。
- 目印は必ず自分の物を使用。会場内外では**常にマスク**を着用する。
- 監督は声を出して指示を出さない。選手は声援をしない。応援は拍手のみとする。
- お互いに顰ぜり合いにならないように試合を行う。もし顰ぜり合いになったら  
気合は発しないこと。
- 試合が**終了**したら、すみやかに会場（施設）から**退出**する。
- 大会中に発熱したり**体調が悪くなった**時は、**棄権**してすぐに帰宅して経過観察する。
- 開会式では、選手整列を実施しない。
- 第1試合に出場する選手は、開始時刻の10分前には各試合場にて待機する。

全国予選を除く県内大会の場合、時間内で勝敗の決しない場合の判定制採用も可。



## ステップ5 【大会実施要領（新型コロナウイルス感染症対策）】 4/5

### 試合について

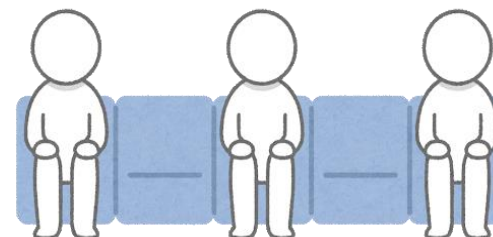
#### 【審判員】



- 大会当日、**審判会議は実施**しない。事前に配布した打合せ資料を熟読して参加する。
- 審判員は当分の間、必ず**マスクを着用**して審判を行う。
- 自分用の審判旗**を持参する。大会本部の審判旗を使う場合は、使用前および使用後に必ずアルコール消毒すること。
- 試合者が**鰐ぜり合い**になったら、**機を見て「分かれ」**をかける。

#### 【観客】

- 観客席で見学をし、会場内には入らない。
- 応援は拍手のみとし、**声援は禁止**とする。
- 観客席で座る時は、必ず**隣と1席空けて**座る。



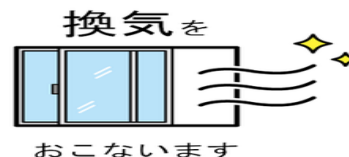
## ステップ5 【大会実施要領（新型コロナウイルス感染症対策）】 5/5

### 運営上の留意事項①



- 大会当日、係員は必ずフェイスガード、マスクを着用する。
- 施設に入場する時に、申込者名簿により**入場者の検温**を実施する。
- 大会参加者確認票**を**必ず持参**すること。忘れると会場に入れない。
- 受付**で参加者が密集して並ばないように、**約2m間隔**で床にテープを貼って距離を保つようにする。
- 施設内の数か所に**アルコール消毒液**を設置する。  
各試合場にアルコール消毒液、ティッシュを設置する。
- 人が触れる所（ドアノブなど）は**定期的にアルコール消毒**する。
- 参加者は**観覧席を控え場所**として使用する。観覧席が密にならないように、**一つ置き**に使用するようにする。
- 会場内の**室温、換気には充分注意**する。

|            |                      |
|------------|----------------------|
| 大会参加者確認票   |                      |
| 団体名        | <input type="text"/> |
| 氏名         | <input type="text"/> |
| 年齢         | <input type="text"/> |
| 大会当日の体温    | <input type="text"/> |
| 緊急時連絡先電話番号 | <input type="text"/> |



## ステップ5 【大会実施要領（新型コロナウイルス感染症対策）】 5/5

### 運営上の留意事項②

- 大会には必ず救護係（医療関係者）を配置する。
- 開会式および閉会式は、簡素化して短い時間で行う。  
特に開会式では密にならないように、当面の間「選手整列」は実施しない。
- 会場内の入口と出口を明確に分ける。出入口の数をある程度限定する。



### 大会の中止について

～下記の場合は大会を中止する～

- ①全日本剣道連盟より大会中止の要請がある場合
- ②新型コロナウイルス感染症について愛知県が「感染拡大注意都道府県」に分類されている場合
- ③大会当日、午前6時時点で暴風警報発令中の場合





# ステップ6 【新しい生活様式】1/1

※厚生労働省ホームページより

## 「新しい生活様式」の実践例

### (1) 一人ひとりの基本的感染対策

#### 感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。
- 人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

#### 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

### (2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに手洗い・手指消毒 □咳エチケットの徹底
- こまめに換気（エアコン併用で室温を28℃以下に） □身体的距離の確保
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い

### (3) 日常生活の各場面別の生活様式

#### 買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンダルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

#### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔を  
もしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無し
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

#### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

#### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

#### イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

### (4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 □時差通勤でゆったりと □オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン □対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成

令和2年6月

## 一般財団法人愛知県剣道連盟

〒453-0035 名古屋市中村区十王町11-22

TEL052-481-0093 FAX052-481-0095



|        |    |    |
|--------|----|----|
| 理事長    | 祝  | 要司 |
| 審査委員長  | 尾野 | 博之 |
| 大会委員長  | 大田 | 義弘 |
| 医療安全委員 | 大仲 | 良仁 |
| //     | 山田 | 英貴 |
| //     | 志津 | 匡人 |
| 事務局長   | 伊藤 | 国博 |

尾張 剣道連盟 〒491-0903 一宮市八幡4-1-28 TEL0586-43-1023(火～土 10時～17時)

名古屋市剣道連盟 〒454-0022 名古屋市中川区露橋1-31-20 TEL052-361-8073(月水木金 10時～16時)

尾南地区剣道連盟 〒479-0862 常滑市小倉町5-48 山田様方 TEL0569-42-3895

西三河 剣道連盟 〒471-0813 豊田市野見山町3-78-14 手嶋様方 TEL0565-89-3274

東三河 剣道連盟 〒440-0071 豊橋市北島町字北島132 牧野様方 TEL0532-52-9889

万が一、感染者が出た場合は、ただちに所属地区剣道連盟に報告すること。  
所轄の保健所にも連絡をすること。  
各地区剣道連盟は愛知県剣道連盟に報告すること。

