

令和2年6月18日

一般財団法人長野県剣道連盟 稽古再開に向けたガイドライン  
補足事項（その1）

（一財）長野県剣道連盟

全日本剣道連盟の「対人稽古自粛のお願い」解除及び「対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」（以下「全剣連ガイドライン」）の通達を受け、（一財）長野県剣道連盟では、6月9日付で「稽古再開に向けたガイドライン」（以下「長野県ガイドライン」）を策定し、6月10日以降の「対人稽古自粛のお願い」解除後の稽古再開について、各団体より「団体別のガイドライン」「稽古再開に向けた計画書」の作成、提出を依頼し準備を進めています。

本連盟では稽古再開に向けて、次の三点を最重要項目として掲げ、慎重に取り組むこととします。県内の感染拡大は現段階では落ち着きを見せ、これまでの実情も地域によって差がありましたが、広い目で見ると通常の稽古再開までにはまだほど遠い対応であり、県内剣道界の皆様には厳しい状況が続いております。現状では、「対人稽古の自粛解除=新型コロナウイルス感染症の終息、感染拡大前の稽古の再開」ではありません。引き続き「移動の自粛」「新しい生活様式」「3密（密閉・密集・密接）の回避」を前提とした感染防止に努め、改めて慎重な対応にご協力をお願いします。

- 参加者の安全を最優先し、稽古再開による事故等の防止に努める。
- 本県剣道界から新たな感染者を出さないようにする。
- 再度、対人稽古自粛とならないようにする。

上記方針の下、支部・加盟団体及び中学校・高等学校の部活動等の各団体において稽古を再開するにあたり、「長野県ガイドライン」及び以下の補足事項をご確認いただき、安全に活動ができるように細心の注意を払っていただきますよう改めてお願いします。

特に感染予防用具「面マスク」「シールド」の使用については、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として考えられています。全剣連でも今後、用具の改良や対応の仕方の変更（熱中症予防の観点を含め）などが考えられているようです。新型コロナウイルスは「無症状であっても感染している可能性がある」ので、「自分は感染していないから大丈夫」「自分の住む地域は感染が確認されていないから大丈夫」「面マスクは着けるのが大変」と安易に考えず、感染防止に最大限努めながら安全に稽古ができるようをお願いします。

## 1 補足事項

### （1）感染予防用具「面マスク」「シールド」の使用について

〈長野県ガイドライン 該当箇所：2（3）②・（4）②〉

- ①面マスクは、稽古の際「装着した者から相手への飛沫の飛散を防止するため」に必ず着用するよう「全剣連ガイドライン」に明記されている。呼吸障害を起こさないようにするため、通気性のあるもの、あごの部分を締め付けないもので、吐息が下部と側方に逃げるものが望ましく、密閉性の高い医療用マスクは避けるよう指示が出ている。通常のマスクは、面装着時は空気の抜け道がないため、呼吸への負荷が高くなることを認識する。面マスクの有効性、サンプル（手ぬぐいを使用したもの）については「全剣連ガイドライン」を参考にする。稽古内容が素振りやトレーニング等、個人で行うものであっても、数人が集まって活動する際には、面マスクを着用する。
- ②シールドは、稽古の際「主に相手からの飛沫を防止するため」に着用を推奨されている。特に60歳以上の高齢者は着用すべきと明記されている。シールドの有効性、素材

や形状についても「全剣連ガイドライン」を参考にする。なお、シールドは面マスクの代替品ではないので、シールドのみの着用で稽古はしない。

- ③面マスク、シールドを装着しての稽古で懸念されるのが息苦しさや呼吸困難による活動のしにくさ、それに伴う体調不良、熱中症（特にこれからの時季）である。高温の場合、発汗により面マスクが蒸れ、空気が逃げにくくなる可能性があり、そのため息苦しさが増し、体調不良になる恐れがある。面を着けた状態ではその危険性はさらに増す。各団体の指導者は、稽古再開前に面マスク、シールドの装着テスト必ず行い、安全性の確認、装着して活動可能な稽古時間や内容の設定、稽古会場の温度管理や換気、稽古中の適度な休憩やこまめな水分補給、参加者への配慮を丁寧に行い、各団体の稽古が安全にできるよう細心の注意を払う。

(2) 感染予防用具を着けて稽古する際の参考例、注意点

これからの時季、気温や湿度が高くなり、感染予防用具を着用しての稽古は大変きつく、体調不良（呼吸困難による酸欠、熱中症など）になることが予想される。稽古日の状況によっては面を着けての稽古は控えるなど、決して無理をせずに行うこと。

【面を着けずに行う場合】

- ①体力トレーニング（筋力、持久力、瞬発力などの向上）
- ②足さばき
- ③素振り
- ④基本打突（打ち込み台利用・指導者元立ちによる）
- ⑤切り返し・打ち込み（打ち込み台利用・指導者元立ちによる）
- ⑥木刀による剣道基本技稽古法（木刀がない場合は竹刀で行ってもよい）
- ⑦日本剣道形

（注意点）

- ・活動時間を短く設定する。また、こまめに休憩、水分補給をする。
- ・参加者が密集しないように隊形を工夫する。
- ・無理をさせないよう指導者は常に参加者の様子を観察するように努める。（特に幼児、小学生、中学生は自分で体調の異変に気付かずに稽古をがんばりすぎてしまう可能性がある）
- ・万が一の緊急事態に備え、応急手当や救急救命法等の対応がとれるようにしておく。

【面を着けて行う場合】

切り返し、基本打突、打ち込み、かかり稽古、互角稽古など一般的な稽古内容

（注意点）

- ・活動時間を短く設定する。また、こまめに休憩、水分補給をする。
- ・切り返し、基本打突などは打突本数を少なく設定する。（例：切り返しで通常2往復するところを1往復にする、基本打突の本数を2～3本程度にする など）
- ・打ち込み、かかり稽古の1回あたりの時間には十分注意する。
- ・互角稽古の時間は短く、また回数は少なくする。（例：時間30秒～長くても2分程度、回数は3～5回程度 指導者元立ちによる指導稽古も時間は短く行う など）
- ・無理をさせないよう指導者は常に参加者の様子を観察するように努める。（特に幼児、小学生、中学生は自分で体調の異変に気付かずに稽古をがんばりすぎてしまう可能性がある）
- ・万が一の緊急事態に備え、応急手当や救急救命法等の対応がとれるようにしておく。

《ガイドライン相談窓口》

担 当：塩崎正昭（専務理事）

連絡先：長野県剣道連盟事務局 電話 026-237-8939 FAX026-235-8266