

(一財)長野県剣道連盟  
稽古再開に向けたガイドライン

感染対策・安全対策に留意した  
稽古再開のために

一般財団法人 長野県剣道連盟

## はじめに

新型コロナウイルス感染症の日本国内感染拡大は、これまでの私たちの生活を一変させました。緊急事態宣言解除に伴い、感染拡大前の生活に少しずつ戻り始めています。

剣道界においては、(一財)全日本剣道連盟より出されていた「対人稽古自粛のお願い」が解除され、6月10日より対人稽古が再開されるようになりました。これまで当たり前のようにできていた剣道ができず、つらい思いをしていた私たちにとっては、待ちに待った再開ではありましたが、「対人稽古の自粛解除＝新型コロナウイルス感染症の終息」でないことは承知のとおりです。感染拡大前の剣道再開までは残念ですがまだ長い道のりがあります。

長野県剣道連盟では、対人稽古自粛解除を受け「稽古再開に向けたガイドライン(長野県ガイドライン)」を策定しました。これは、剣道を心から愛する私たちがこの難局において、安全に稽古を再開するために必要として考えたものです。

以下に、長野県ガイドラインを基に稽古再開に必要な内容をまとめました。各個人・団体に感染予防に努めながら安全に稽古に励んでいただけることを望みます。

一般財団法人長野県剣道連盟 会長 加瀬 浩明

# I 感染対策について

## 1 新型コロナウイルスはどのように感染するのか（感染経路）

### 【飛沫感染（ひまつかんせん）】

感染者の飛沫（くしゃみ、せき、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染する。

### 【接触感染（せつしょくかんせん）】

感染者がウイルスの付着した手で回りの物に触り、他の者がそこを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ることにより粘膜から感染する。

## 2 新型コロナウイルスに感染するとどうなるのか（症状）

- 初期症状は風邪に似ていて（のどの痛み、せき、鼻水、発熱、だるさなど）軽症ですむ場合もある。
- 重症化すると呼吸苦、せきが止まらない、37.5℃以上の発熱が続く。死亡する場合もある。（特に基礎疾患のある人、高齢者は重症化しやすいとの報告）

## 3 新型コロナウイルスの怖いところ

- 特効薬、ワクチンがまだない。（開発までに時間がかかる）
- 無症状でも感染している場合があり、知らないうちにだれかに感染させてしまう恐れがある。（クラスターの発生、市中感染）

## 4 新型コロナウイルス感染予防の基本

- ウイルスを体内に入れない → 手洗い（消毒）、うがい、マスクの着用、ソーシャルディスタンス、3密（密閉・密集・密接）の回避、共有物・共有箇所の消毒、感染拡大地域への往来自粛
- もし、自分に感染の疑いがあったら → 自宅で安静にしながら他人との接触を避ける、医療機関・保健所に相談・受診、PCR検査、治療

## 5 稽古における感染予防（具体例）

感染経路が飛沫感染、接触感染ということから

- 「面マスク」を着けて、飛沫が飛散するのを防ぐ（必須）
- 「シールド」を着けて、飛沫が自分にかかるのを防ぐ（推奨）
- 稽古前、稽古後に手洗い（消毒）、うがい、洗顔などをして、飛沫が体内に入らないようにする
- 稽古場所の換気をこまめにする。密閉状態にしない。
- 稽古場所の床、共有物、共有箇所を消毒して除菌する
- 着用した「面マスク」「シールド」はその都度洗浄・除菌する
- 稽古着、袴はこまめに洗濯する
- 剣道具（防具）は次回の稽古までによく乾かしておく
- 竹刀、剣道具などは他人と貸し借りしない

## 6 稽古再開に向けて大切にしたいこと（感染対策の観点から）

- 日頃から健康管理に努め、体調に気を配る。
- どんなに予防に努めていても、「ウイルスを 0 にする」「感染リスクが 0 になる」ことはない。「新しい生活様式」に基づいた生活を心がける。
- 「感染状況が落ち着いているから大丈夫」「自分は感染していないから、自分の住む地域から感染が確認されていないから大丈夫」などと安易に考えない。
- 「万が一感染しても、大半は軽症で済むし、無症状の場合もあるから心配ない」という考えは慎む。「自分が感染したらどうなるだろうか？」「剣道から感染が拡大したら周りにどんな影響を及ぼすだろうか？」「感染がまた広まったら、社会、医療現場や医療従事者に与える影響は？」など、先のこと、他者への影響を想像する。
- 正しい知識や情報を得て、うわさや間違った情報に惑わされないようにする。
- 「感染=誰にでも起こりうること」と考え、他者、他団体への差別、偏見は厳に慎む。

## II 安全対策について

### 1 約2カ月間の稽古自粛期間を経ての稽古再開という観点から

- 体力低下を考慮する。→ けがや体調不良を防ぐため稽古時間や内容など配慮し、無理なことをしない・させない。
- 竹刀、剣道具の安全点検をする。→ 竹刀が乾燥していて、少しの衝撃でも破損しやすく、事故につながる恐れがある。

### 2 感染予防用具（面マスク、シールド）装着の観点から

- 装着による息苦しさから、呼吸困難になる恐れがある。発汗などにより面マスク内が蒸れて高温多湿になると危険性はさらに増す。また、装着に慣れずに集中力が欠ける心配もある。
  - 使用する感染予防用具が剣道の稽古に適したものかどうか確認する。（素材、通気性、視認性など ※医療用マスクの使用は避ける） サンプルは全剣連ガイドライン参照
  - 稽古場所の環境、稽古時間、稽古内容、稽古形態（面の装着の有無）、運動強度に十分配慮する。
  - 指導者が感染予防用具を装着して実際に稽古を行い、安全性の確認や息苦しさを体感した上で、稽古時間や内容等を設定する。また、体調にどのような変化が出てくることが予想されるかを稽古参加者に対して事前に丁寧に説明し、無理をさせないようにする。（面装着時は特に注意）
  - 指導者は稽古参加者の様子をよく観察する。
  - 稽古中はこまめに休憩、水分補給の時間をとる。また、面マスクは濡れたら取り換えることも考える。
  - 万が一体調不良者が出たとき、事故が起こったときの対応、応急手当・救急救命法の対応がとれるようにしておく。

### 3 熱中症予防の観点から

○これからの時期、高温多湿になること、感染予防用具を装着して活動することから、熱中症が心配される。

- 稽古場所の環境、稽古時間、稽古内容、稽古形態(面の装着の有無)、運動強度に十分配慮する。
- 指導者が感染予防用具を装着して実際に稽古を行い、安全性の確認や息苦しさを体感した上で、稽古時間や内容等を設定する。また、体調にどのような変化が出てくることが予想されるかを稽古参加者に対して事前に丁寧に説明し、無理をさせないようにする。(面装着時は特に注意)
- 指導者は稽古参加者の様子をよく観察する。
- 稽古前に十分な水分補給(塩分も含めて)をしておく。
- 稽古中はこまめに休憩、水分補給(塩分も含めて)の時間をとる。また、面マスクは濡れたらこまめに取り換える。
- 万が一体調不良者が出たとき、事故が起こったときの対応、応急手当・救急救命法の対応がとれるようにしておく。

#### 《熱中症とは》

熱中症は、暑い日に激しい運動をしたときになりやすい病態です。体は汗をかいたり、皮膚から熱を放散させることで、体温が上がりすぎないように調節しています。この調節がうまく働かないと、体に熱がたまって体温が上昇します。ときには死に至ることがあるので要注意です。特にわが国では年々高温多湿になってきており、熱中症が起こりやすくなっています。

剣道は、室内で剣道着、袴、剣道具をつけて行うため、室内スポーツの中ではもっとも熱中症を起こしやすいことが知られています。

指導者は熱中症を未然に防ぐことに留意するとともに、万が一起こった場合には適切な処置をとることが求められています。

(全剣連 HP より)

### 《熱中症の症状》

I 度…めまい、失神、筋肉痛、筋肉の硬直、手足のしびれ、気分の不快

II 度…頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感

III 度… II 度の症状に加え、意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温、肝機能異常※、腎機能障害※、血液凝固障害※ ※は医療機関での採決により判明

(全剣連 HP より)

### 《熱中症を疑ったら？》

まず意識がしっかりしているか確認してください。

意識の確認には、「氏名」や「日時」を質問するのが有効です。このほか、脈拍、体温、呼吸状態、顔色なども忘れずにチェックすることです。もしも、血圧計が手元があれば、血圧も測定してください。

#### ○意識がある場合

1. 安静: まず涼しいところに運ぶ。そして、剣道具をはずし、袴のひもをゆるめ、頭を低くして寝かせる。また、手足を体の中心に向かってマッサージするのも有効。
2. 冷却: 体をうちわであおぎ、おでこ、首、わきの下、足の付け根などを中心にアイスパック(氷のう)を当てて冷やす。
3. 水分補給: 冷やしたスポーツドリンクまたは経口補水液を十分に補給する。水だけ大量に補給すると、血液の中の塩分濃度が低下してしまい、熱けいれんの原因となってしまうので要注意。

#### ○意識がない場合(応答がにぶい、言動がおかしい場合も)

1. 救急車を呼ぶ: 緊急事態なので、直ちに救急車を呼ぶ。遅れると危険な状態になる。
2. 全身の冷却: 冷たいタオルを全身にかけると、熱放散を促進できる。タオルがなければ、口に水を含んで吹きかけても構わない。さらに、おでこ、首、わきの下、足の付け根などにアイスパック(氷のう)を当てて冷やす。

(全剣連 HP より)

### 《熱中症はどんなときに起こりやすいか？》

1. 時期: 急に熱くなったときに起こりやすくなる。7～8月が一番多く、午前10時～12時がもっとも起こりやすいとされている。
2. 環境: 湿度が高く、風通しの悪い場合、直射日光が差し込む場合。
3. 年齢: 子供や高校生までの若い人に起こりやすいことがわかっている。
4. 体調: 体が熱さに慣れておらず、体温調節能力が不十分なときが危険。過労、睡眠不足、風邪、下痢などの場合は熱中症になりやすいので、指導者の配慮が必要。また、肥満傾向にある人は体温調節能力が低い場合があるので注意が必要。

(全剣連 HP より)

### 《熱中症を防ぐためには？》

日本スポーツ協会から出ている「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」に「熱中症予防のための運動指針」が示されている。また、環境省「熱中症予防情報サイト」にも情報が掲載されているので活用する。中でも熱中症危険度の指標となる「暑さ指数(WBGT)」は重要なので、各団体で「熱中症指数計」等を準備することも勧めたい。「暑さ指数」が高いとき(WBGT31℃以上)には稽古をしないことが大前提になる。

その他に

- 道場の温度と風通しには十分注意する。
- 急に暑くなったときには、稽古量を少なめから徐々に増やす。
- 稽古の前にはコップ1～2杯の水分を摂取する。
- 稽古は長時間続けず、面をはずして定期的な休息をとる。面をはずすことで、体にたまった熱を逃がすことができる。
- 稽古の合間には十分量の水分(1回に200ml前後を2～3回)を補給する。水分補給はスポーツドリンクがよい。

(全剣連 HP より)

### Ⅲ 稽古参加にあたって（場面ごとの注意点）

#### 【稽古参加者】

##### 1 稽古に行く前

- 健康状態を確認、体温を測る（「稽古参加確認票（様式1）」の準備、記入なども）
  - 体調がよくないとき、体温がいつもより高めるとき、家族や身近な人に感染が疑われるときは稽古を休むこと
- 持ち物の確認する
  - 剣道用具以外に面マスク、シールド、稽古後の面マスク入れ用のビニール袋、飲料水（水筒）など
- 剣道着、袴への着替えは済ませておくとい
- 家から稽古場所まではマスクを着用する

##### 2 稽古場所に着いたら

- 健康状態、体温を報告する（「稽古参加確認票」の提出）
- 手洗い、手指の消毒、うがいをする
- 着替えはマスクを着け、人との距離をとり、話をせずに速やかにすませる
- 面マスク、シールドを準備しておく
- 水分を補給しておく

##### 3 稽古中

- 体調に気をつけながら無理せずに行う
- できるだけ床には手をつかないようにする
- 竹刀や剣道具の貸し借りはしない
- 面マスク、シールドの着用状態に気を配る
  - 特に、面を着けたときは面マスクが顔に密着しすぎないように気をつける
- 指導者の指示に従い休憩をとり、水分補給をする
- 休憩のときに手洗い、手指の消毒、うがいをする

#### 4 稽古終了後

- 水分補給をする
- 使用した面マスク、シールド、ビニール袋に入れて持ち帰る
- 着替えはマスクを着け、人との距離をとり、話をせずに速やかにすませる
- 手洗い、手指の消毒、うがいをする
- マスクを着用し、できるだけ速やかに帰宅する

#### 5 帰宅後

- 手洗い、手指の消毒、うがいをする
- できるだけ早く入浴(シャワーを浴びる)する
- 面マスクを洗濯、シールドを消毒する
- 稽古着、袴はこまめに洗濯する
- 剣道具をよく乾かす

## 【指導者】

### 1 稽古前

- 床、共用道具(打ち込み台など)、共用箇所(出入り口のドアノブ、手すりなど)等の清掃、除菌をする
- 窓や扉を開けて換気し、稽古場所が密閉状態にならないようにする
- 参加者の健康状態を確認する(「稽古参加確認票」の回収)
- 手洗い、手指の消毒、うがいを呼びかける
- 着替えで更衣室を利用する場合、密集しないように配慮する
- 参加者の面マスク、シールドを確認する

### 2 稽古中

- 参加者が密集しないように隊形を工夫する
- 稽古内容、時間等、その日の天候に合わせて無理のないものにする
- 参加者の様子をよく観察し、健康状態に気を配る
- 参加者に絶対に無理をさせない
- 参加者の面マスク、シールドの着用状態に気を配る
- 休憩をこまめにとり、参加者に水分補給、手洗い、手指の消毒、うがいを呼びかける
- 場合によっては送風機を使うなどして換気に気を配る

### 3 稽古終了後

- 参加者の剣道状態を確認する
- 参加者に水分補給、手洗い、手指の消毒、うがいを呼びかける
- 着替えで更衣室を利用する場合、密集しないように配慮する
- 床、共用道具(打ち込み台など)、共用箇所(出入り口のドアノブ、手すりなど)等の清掃、除菌をする
- 次回の稽古の連絡などは時間を短くし、速やかに帰宅させる

## <参考>活動計画の例

期 間	6/19まで (約10日程度)	6/20~7/4 (約2週間程度)	7/5~17 (約2週間程度)	7/18~24 (約1週間程度)	7/25以降
段 階	準備期Ⅰ	準備期Ⅱ	適応期Ⅰ	適応期Ⅱ	通常再開
目 的	・面マスク着用での素振り ・トレーニング	・面以外の剣道具、稽古着着用での素振り、足さばき等の基礎的動作練習	・基礎的動作練習 ・面を装着しての稽古は15分程度	・面を装着しての稽古は20~25分程度	・面を装着しての稽古は25~30分程度
休 憩	10~15分程度に1回は休憩時間を確保、参加者の健康状態を常に把握し、水分補給をこまめに行う				
強 度	40%	50%	50%	70%	80%程度
活動時間	30分程度	45分程度	45分程度	45分程度	60分程度
感染予防具	面マスク着用	面マスク着用	面マスク・シールド着用	面マスク・シールド着用	面マスク・シールド着用

## Ⅳ 行事再開に向けて

県剣連主催行事（大会・予選会・審査会・講習会等）開催について、現在ガイドラインを作成中です。作成が済み次第、各支部・加盟団体に通達します。それまでは、錬成会や出稽古等の他団体との交流は控えていただきますようお願いいたします。

### 〈参考〉

- 移行期における都道府県の対応について （内閣官房 R2.5.25 時点）
- スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン改訂  
（スポーツ庁 R2.5.29 時点）
- 対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン  
（全日本剣道連盟 R2.6.4）
- 稽古再開に向けたガイドライン  
（長野県剣道連盟 R2.6.9）

### 〈引用〉

- 剣道における熱中症への取り組み（全日本剣道連盟 HP R2.6.18 更新）