

## 対人稽古再開に向けた感染拡大防止ガイドラインのポイント

一般財団法人 宮城県剣道盟

### 1 稽古の再開に当たっては、徐々に負荷をかけていくこと

- (1) 当初の10日間一面を付けての稽古時間は全体の3分の1程度
- (2) 次の10日間一面を付けての稽古時間は全体の2分の1程度
- (3) 再開20日以降—新しい稽古スタイルに慣れるため慎重に行うこと

### 2 基礎疾患がある人や、体調がよくない人は稽古に参加しない

- (1) 基礎疾患＝糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患、透析を受けている方等
- (2) 体調については、「稽古実施におけるチェックリスト」を活用すること

### 3 面マスクの着用は必須(シールドの着用は強く推奨)

面マスクは、呼吸障害を起こさないようなものを使用すること

### 4 稽古内容の工夫及び環境の整備

稽古時間の短縮、こまめな休憩、水分補給、道場の換気等

### 5 3密の回避

元立ちの間隔は2メートル以上、2部制などによる密集回避、観客席の間隔確保等

### 6 口からの飛沫飛散防止

発声の抑制、鏝迫り合いの回避等

### 7 熱中症対策

マスク着用と気温や湿度など気候に配慮した稽古内容

### 8 用具の共用の禁止

剣道具、竹刀、手ぬぐい、タオル等の共用はしない

以上