

少年部稽古の活動再開に向けた感染拡大防止ガイドライン

2020年9月11日
江戸川区合気道連盟

I、はじめに

現状新型コロナウイルスの感染拡大により稽古活動を中止している少年部の活動再開に向けた感染拡大防止ガイドラインを作成致しました。

今後、この感染拡大防止ガイドラインに沿って、少年部の稽古を活動再開させてまいります。

稽古参加者・保護者の方々におかれましては、感染防止ガイドラインをご確認・ご了承頂き、少年部の稽古への参加をご検討頂きますようお願い致します。

II、感染拡大防止案

下記の感染拡大防止ガイドラインを3つの柱として、対応を整えて実施致します。

- ① 少年部の稽古活動再開にあたり適切な感染予防策の実施
- ② 接触・非接触を分けた稽古内容の時間組み
- ③ 稽古参加者の情報把握と感染者発生時の関係者・機関への適切な報告と対応

① 少年部の稽古活動再開にあたり適切な感染予防策の実施

1、少年部の稽古参加者は、稽古当日及び参加前2週間において以下の事項に該当する場合は、稽古の参加を見合わせてください。

- ア、体調がよくない場合（息が苦しい・強いだるさ・37℃以上の発熱・味覚聴覚異常等）。
- イ、同居家族や身近な知人、学校での感染が疑われる方がいた場合。
- ウ、新型コロナウイルス感染症陽性とされた者と濃厚接触した場合。
- エ、過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合。

- 2、 体温の測定。道場入口に用意する非接触型の体温計にて体温の測定をお願いします。37℃以上の発熱が確認された場合は、稽古の参加を見合わせてください。
- 3、 こまめな手洗い、うがい、手指の消毒の実施。道場出入口に設置してある消毒液を使用し、道場への行き帰りの際に手指の消毒を行ってください。
帰宅後も、手洗い・うがいをしっかりと行ってください。
- 4、 自宅から道場への道中・稽古中・休憩中など、マスクの着用を奨励致します。
- 5、 道場は入口を開けて、扇風機等を使用し、常に換気を行います。
- 6、 稽古後は直ちに解散し、寄り道せずにお帰りください。
- 7、 その他感染防止のため、稽古指導者等が決めたその他の措置を守ってください。

②接触・非接触を分けた稽古内容の時間組み

稽古参加者や保護者の方々には、「稽古には参加したいけど、接触に対する不安が大きい」「接触しない稽古だけなら参加したい」などの心配をお持ちの方々もいらっしゃると思います。そのため、少年部の稽古時間を前半・後半に分け、前半を【接触を必要としない稽古内容】、後半を【接触を伴う通常稽古】として時間組みを行います。

稽古参加者や保護者の方々には、安心して稽古に参加して頂けるように、状況に応じて、前半・後半の参加される稽古内容を選択して頂き、少年部の稽古への参加をご検討頂ければと思います。

また、稽古時には、後述する留意事項に注意し、適切な距離・適切な指導を行ってまいります。

【 前半：接触を必要としない稽古内容 】

感染拡大防止対策を徹底したうえで、接触を必要としない稽古を行います。
ソーシャルディスタンスを保ち、稽古参加者同士の距離も取ります。

(接触を必要としない稽古、内容例)：準備体操、礼儀作法・所作、単独動作、一人受け身、木刀を使用した素振り・四方切り等。

※稽古参加者同士が適切な距離を保ち、接触することなく、合気道の基礎動作・鍛錬法を行い、合気道の稽古に必要な準備を行います。

【 後半：接触を伴う通常稽古 】

感染拡大防止策を徹底したうえで、接触を伴う稽古相手と組む通常稽古を行います。稽古参加者同士の密集する状況は作らず、各組同士の適切な距離を保ち、稽古を行います。

(通常稽古、内容例)：稽古参加者同士の接触を伴う組稽古。指導者との接触を伴う受け身稽古等。

※稽古参加者の各組同士が適切な距離を保ち、合気道の組稽古を行い、技の習得・練磨を行います。

【段階的な活動を進める際の留意事項】

- 1、 稽古活動の長期にわたる自粛により体力低下や暑さ等の負荷に対する抵抗力が弱まっていることが考えられるため、稽古中は適宜休憩（10分～15分に一度）をはさみ、指導者はこまめな水分補給やマスクの着脱について指示致します。激しい運動は避け、徐々に慣らしていくつもりで長期的に稽古内容を検討します。
- 2、 ソーシャルディスタンスを取るため、稽古参加者が両手を広げても隣と当たらない程度の間隔を確保します。
- 3、 途中体調のすぐれない者が出た場合は、すぐに休憩をさせ、経過観察を致します。無理をさせることはありません。

③稽古参加者の情報把握と感染者発生時の関係者・機関への適切な報告と対応

稽古参加者および同居家族の中に罹患者が発生した場合は、ただちに御連絡ください。

少年部各保護者、各関係者、利用施設等へ報告し、適切に対応を致します。

< 参考資料 >

- ・公益財団法人合気会「稽古活動再開に向けた感染拡大防止ガイドライン」

http://www.aikikai.or.jp/about/information/detail.html?news_id=318

- ・厚生労働省「熱中症予防」

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000642298.pdf>

- ・スポーツ庁「社会体育施設の再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」

https://www.mext.go.jp/sports/content/20200514-spt_sseisaku01-000007106_1.pdf

- ・東京都福祉保健局「新型コロナウイルス感染症にかかる相談窓口について」

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/coronasodan.html>

- ・江戸川区区役所

「新型コロナウイルス感染症」

<https://www.city.edogawa.tokyo.jp/e004/bosaienzen/covid-19/index.html>

「江戸川区 PCR 検査センター」

https://www.city.edogawa.tokyo.jp/e054/bosaienzen/covid-19/pcr_center.html