

会員各位

上小剣道連盟

会長 藤極清隆

上小剣道連盟 一般稽古における注意事項

全般	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自宅からの移動時、および道場内では、マスクを着用する。 2. 道場内での会話は極力控え、お互いの距離を十分に保つ。 3. 更衣はできるだけ自宅で済ませ、更衣室使用の場合は密を避ける。 4. 用具の共用は避け、必要な場合は使用ごとに消毒する。 5. 稽古自粛期間が長期であったことから、再開にあたり無理をしない。 ・自身の体力の向上に合わせて、稽古に取り組む。
稽古前	<ol style="list-style-type: none"> 1. 道場に入る前に、【手洗い】【手指消毒】を行う。 2. 道場入り口にて【検温】【問診票記入】を行う。 3. 窓や戸を開け、十分な換気状態であることを確認する。
稽古中	<ol style="list-style-type: none"> 1. 人との間隔を十分に（1～2m程度）取る。 2. 【面マスク（マスク）】を必ず着用する。 ・密閉性の高い医療用マスクの使用は避ける。 ・通常のマスクは、呼吸への負荷が高くなることを認識する。 ※【シールド】との併用を推奨します。（シールドのみは不可） 3. 熱中症対策として、10～20分毎に【給水】を行う。 ・時間にとらわれず、必要に応じてこまめに水分補給を行う。 ・マスク着用状態では、のどの渴きを感じ難いことを認識する。 4. 稽古内容に関わらず、<u>体調不良などの異変を感じたら直ちに中止</u>する。 5. 面装着の状態での稽古中、<u>息苦しさを感知したら直ちに面を外す</u>。 6. 対面での稽古は短時間で実施し、発声は控え、<u>鏝競り合いは行わない</u>。
稽古後	<ol style="list-style-type: none"> 1. 稽古をお願いした先生方への個々の挨拶は行わない。 2. 【手洗い】【洗顔】【手指消毒】を行う。 3. 十分な換気状態を最後まで維持し、窓や戸は最後に閉める。 4. 面マスクや手ぬぐいは、ビニール袋に入れて持ち帰る。 5. 稽古後には、道場床にウイルスが付着している事を想定して清掃をする。 6. 使用した剣道具等（特に面と小手）は、帰宅後に【消毒】する。

○参加者の安全を最優先し、稽古再開による事故防止に努める。

○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。

(担当) 上小剣道連盟

指導部長 丹羽 貴

会員各位

上小剣道連盟

指導部長 丹羽 貴

上小剣道連盟 一般稽古について

<稽古再開に向けた計画>

日程	稽古内容	備考
7月7日(火) 10日(金)	素振り 基本稽古	※面着用〔10分〕対人なし
14日(火) 17日(金)	素振り 基本稽古 対人稽古	※面着用〔20分〕
21日(火) 24日(金)	素振り 基本稽古 対人稽古	※面着用〔20分〕
28日(火) 以降	素振り 基本稽古 対人稽古	※面着用〔30分〕

※参加は一般会員のみ(中学生・高校生・会員以外は不可)

<稽古の進め方(タイムテーブル)>

19時30分	受付	<ul style="list-style-type: none"> 手洗い、手指消毒、受付(検温、問診票記入)を済ませる。 ※可能な限り、20時までに受付を済ませる。 窓、扉は開放し、扇風機にて換気する。 剣道形は自前の木刀を使用する。
19時40分	剣道形	
19時50分		
20時00分	開始の礼	・太鼓の合図で、礼式を持つ。
	準備運動	・全体で行う
20時10分	稽古	<ul style="list-style-type: none"> 指導部(または剣連役員・青年部)の指示で取り組む。 ①素振り : 上下・斜め・正面・左右面・跳躍 ②基本稽古 : 足捌き・空間打突 ③対人稽古 : 送り足・踏込み足・切り返し・地稽古 ※稽古再開に向けた計画に沿って実施する。 ※各人の体力に合わせ、無理のない範囲で参加する。
20時20分		
20時30分		
20時40分	終了の礼	・太鼓の合図で、礼式を持つ。
20時50分	片付け 清掃	<ul style="list-style-type: none"> 剣道具の片づけを済ませてから、清掃に当たる。 手洗い、洗顔、手指消毒をする。 最後に窓、扉を閉める。
21時00分		※完全退室

- 長野県剣道連盟に提出した「稽古再開後の計画書(様式1)」に従って稽古を再開する。
- 稽古参加者は、別紙「一般稽古における注意事項」を熟読の上、記載内容を厳守する。
- 指導部・剣連役員・青年部が不在の場合、稽古の指導は、参加者中の高段位の者が行う。
- 熱中症対策として各自飲料を用意し、指示が無くても小まめに水分補給を行う。