

令和3年4月1日

会員各位

上小剣道連盟

会長 藤極 清隆

ガイドラインに沿った剣道稽古の持ち方について（通知）

新型コロナウイルス感染症対策のガイドラインに沿った剣道稽古（火・金）の持ち方について、参加者の共通理解を図り実りある稽古にすべく、以下のようにします。ご理解の上、稽古にご参加ください。

1. 稽古時間および内容

19時30分 受付開始（参加者は20時までに受付を済ませる。）

19時30分～19時55分 形稽古

<開始の礼式（七段以上の先生は上座へ）>

20時00分～20時10分 準備運動および素振り〔10分〕

20時10分～20時20分 基本稽古〔10分〕

20時22分～20時45分 互格稽古〔25分〕 ※時間は目安です。

<終了の礼式（七段以上の先生は上座へ）>

20時45分～20時55分 剣道具・用具の片付け

20時55分～21時00分 清掃（モップ掛け）・窓閉め

21時00分 退室完了【厳守！】

2. 稽古の持ち方

(1) 形稽古

- ・お互いに相手を取り、積極的に剣道形の稽古をする。（必要に応じて先生から指導を受ける。）
- ◆用具の共用を避けるため、可能な限り木刀は持参する。

(2) 準備運動および素振り

- ・指揮者の号令に合わせ、準備運動および素振りを行う。
- ◆発声は指揮者のみとし、個々の発声は行わない。

(3) 基本稽古

- ・お互いに相手を取り、申し合わせながら、切り返しおよび基本打突を中心に稽古する。
- ・人数が奇数の場合など、必要に応じて三人一組で稽古する。
- ◆鏝競り合いからの打突は行わず、必要以上の発声は控える。

(4) 互格稽古

- ・回り稽古の形で行い、ブザーの合図（2分程度）で交代する。
- ・初心者指導など、必要に応じて基本打突や技練習を行っても良い。
- ◆鏝競り合いは行わず、接触の際は直ちに分かれる。

3. 注意事項（感染症対策）

- ◆道場は窓を開けて常に換気し、道場内では常にマスク（面マスク含む）を着用する。
- ◆稽古前、稽古後の手洗い・うがい・手指消毒を励行する。
- ◆剣道具の準備など、お互いの間隔を十分に（1～2メートル程度）取る。
- ◆稽古終了後の挨拶・会話は、道場内ではできるだけ控え、外へ出てから行う。

※上記以外についても、ガイドラインに沿った行動をお願いします。
※ご意見ご要望などありましたら、担当までご相談下さい。

（担当）

上小剣道連盟剣道部
指導部長 丹羽 貴