

東剣連発第 29 号
令和 2 年 6 月 18 日

顧 問
相 談 役
審 議 員
理 事 殿
監 事
団 体 会 長
倫 理 委 員

東 京 都 剣 道 連 盟
会 長 千 葉 胤 道
(公印省略)

「東京都剣道連盟感染拡大予防ガイドラインについて」の送付

標記について、先般全日本剣道連盟が作成した「対人稽古再開に向けた感染拡大
予防ガイドライン」を基に、この度新たに「東京都剣道連盟感染拡大予防ガイドラ
イン」を作成いたしましたので、ご送付いたします。

加盟団体におかれましては、会員各位へ周知徹底下さいますようお願い申し上げ
ます。

以 上

東京都剣道連盟感染拡大予防ガイドラインについて

はじめに

全日本剣道連盟（以下全剣連という）が作成したガイドラインについては、既に通知しているところでありますが、この度新たに「東京都剣道連盟感染拡大予防ガイドライン」として作成しましたので、これを準拠として今後の稽古を再開していただきますようお願い致します。

なお、東京都はご承知のように全国他道府県と比べ、依然として予断を許さない状況にありますことから、各加盟団体あるいは各道場における指導的立場にある先生方々におかれましては、心を鬼にして対策にあたり、感染予防に努めていただきますようよろしくお願い致します。

東京都剣道連盟感染拡大予防ガイドライン

1 全般

(1) 稽古の実施に当たって

東京都剣道連盟（以下東剣連という）並びに加盟団体は、東京都内で稽古を再開するに当たっては、東京都及び各自治体の新型コロナウイルス感染症に係わる対処方針等を遵守するとともに、必要に応じ東京都または各自治体のスポーツ部局、健康福祉部局に報告するものとする。

(2) ガイドライン及び稽古計画の作成

各加盟団体は、参加人数、人員構成、稽古場所、稽古時間等それぞれ稽古環境の特性が異なることから、全剣連及び東剣連のガイドラインの留意事項に沿うとともに、各加盟団体の特性に応じたガイドライン及び稽古計画を個別に作成し、道場等に掲示するか若しくは各人に配布する等によりその徹底を図る。

(3) 感染者が確認された場合の処置

各加盟団体（各支部を含む）の稽古場所等において、万一会員に感染者が確認された場合は、速やかに東剣連及び所轄の保健所等に報告するとともに、当該稽古場所での稽古を中止し、濃厚接触者のPCR検査を勧奨する等感染者の極減を図る。

(4) 再開後の稽古の中止、自粛

稽古再開後、新型コロナ感染の第2波あるいは第3波等により、再び緊急事態宣言が発出された場合は、直ちに稽古を中止するものとし、また、東京アラート等が発動された場合は、努めて自粛するか若しくは感染予防体制を一層強化して行うものとする。

2 細部実施要領

(1) 稽古再開に向けてのガイドライン

別紙1 参照

(2) 大会、審査会、講習会等各種行事への対応

ア 東剣連主催行事の今後のスケジュール

別紙2 参照

イ 大会について

長期間にわたり稽古ができない状態が続き、合わせて自粛解除以降も段階的な稽古を要請されていることから、稽古量が十分とは言えずまた、全剣連主催の大会も当面中止または延期されていることから、東剣連及び加盟団体（支部を含む）が実施する大会の開催は当分の間自粛し、今後の感染状況あるいは全剣連の動向を確認しつつ開催時期を決定する。

なお、開催するに当たっては、感染予防のため当分の間面マスク及びシールドを着用して行う。

ウ 審査会、講習会について

3密の状態を作らないよう、開催場所に応じ参加人数を適切にするほか、感染予防処置を確実にを行い、かつ、実施要領を適切にして実施する。例えば、審査会においては、1審査会場当たりの受審者数を少なくする、あるいは会場入場者を制限する等、また、審判講習会においては、座学を主体にし、実習は行わず展示のみに留める等により実施する。

この際においても、当分の間面マスク及びシールドを着用して行う。

エ その他の行事について

その他の行事を行う場合は、上記に準じて行う。

(3) 稽古における留意事項

別紙3 参照

(4) 稽古再開に向けてのスケジュール

別紙4 参照

以 上

別紙 1
令和2年6月17日

稽古再開に向けてのガイドライン

ーコロナの脅威を知ろう

東京都剣道連盟



剣道再開に向けて

大切なことは、
剣道から感染クラスターを出さないこと！



新型コロナウイルス感染症のうつり方

・飛沫感染

せきやくしゃみで飛ぶ飛沫の中にあるウイルス粒子を吸い込む

・接触感染

ウイルスに汚染されたものをさわり、それが眼、鼻、口を通じて入る



新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいします

3つの「密」を避けましょう!

①換気の悪い
密閉空間

②多数が集まる
密集場所

③付近で会話や
発声をする
密接場面

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

**3つの条件がそろう場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い!**

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には
消毒などを行ってください。

東京都健康・安全・防災委員会 厚生労働省 東京都 新型コロナ 対策

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をおねがいします

「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロリスク」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

他の人と
十分な距離を取る!

✗

窓やドアを開け
こまめに換気を!

屋外でも密集するような
運動は避けましょう!

少人数の散歩や
ジョギングなどは大丈夫

飲食店でも距離をとりましょう!

- ・多人前での会食は避ける
- ・席と一つ席びしに座る
- ・互い背に座る

会話をするときは
マスクをつけましょう!

5分間の会話は
1回の咳と同じ

電車やエレベーターでは
会話を慎みましょう!

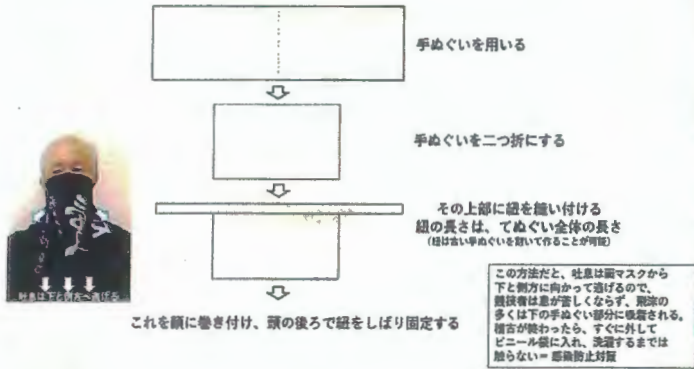
✗



面マスクとシールドの一例

シールド

今回使用した「面マスク」の一例



口と目の個別型

面の内側から物見を中心にして、さらに口を中心にしてシールドをはめ込む
今回は、一体型のものもテストした



飛沫飛散を防ぐために面マスク、シールドは必要

- 準備運動・素振りの際から面マスクを着用
- 稽古の時は、面マスクを着用
- さらに面の内側からシールドをつける

ただし、**慣れが必要！！**

- 熱中症に注意！ → 当初は稽古時間を短く！
- 水分補給を十分にする
- 換気を十分にする



稽古再開スケジュール

第1ステージ → 第2ステージ → 第3ステージ
(体力をつける) (暑さに慣れる) (試合や審査に慣れる)

対人稽古自粛 対人稽古再開 各種行事再開

準備体操・素振り 面マスク+シールド ガイドライン遵守
基本打ち (一方通行)

6/19～

7月～8月中旬まで

8月中旬以降



症状のない人がウイルスを出している

- 症状が全くないのにウイルスを出している人がいる
- 発症する2日前からウイルスを出している
- ウイルスを出している1人から10～100人感染させる
- このような人が稽古に参加する可能性がある



高齢者（＜65歳）

- 症状が軽いことが多いが、重症化する危険性が高い
- 高齢者は他の病気（合併症）が多い
- 高齢者はウイルス量も多く出している

年代別死亡率

30代	0.1%	60代	1.7%
40代	0.1%	70代	5.2%
50代	0.4%	80代以上	11.1%

※非公表や調査中のデータ除く。
(4月19日午後6時時点 厚生労働省まとめ)

<https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/data-rete/>



稽古をしてはいけない人

- 風邪の症状（くしゃみ、咳など）がある場合
- 37.5℃以上の場合
- 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさがある場合
- 同居家族や友人に感染が疑われる場合
- 過去14日以内に海外渡航歴がある場合
- 海外在住者との濃厚接触歴がある場合



高齢者（65歳以上）の場合

1. 糖尿病、心不全、呼吸器疾患のある場合
2. 人工透析を受けている場合
3. 免疫抑制剤や抗がん剤を使用している場合

- 上記の場合は、極力、稽古を避けた方がよい
- 稽古をする場合には、主治医とよく相談すること
- 高齢者の稽古参加は慎重に！



剣道を再開する前に準備しておくこと

- 自宅で手や指などを消毒（石鹼と水で30秒以上）
- 道場に行くときもマスク
- 参加者名簿
- 道場の清掃（モップで）
- お互いの距離を2m
- 道場の中でもマスク
- 面の内側には面マスク、シールドを準備
- 換気（扇風機）
- 座礼はせずに立礼



道場に入る前の注意

- マスクを着用
- 体温を測る
- 体調を確認する
- 手と指をアルコール消毒
- 名簿に氏名と体調を記入
- 面マスクとシールドを確認
- 換気を確認
- 立礼であいさつ
- 余計なおしゃべりはしない



稽古中の注意

- 最初も最後も立礼
- 面マスク（全剣連ガイドライン参照）の着用を必ず行うこと
- シールドの着用も強く勧奨する
- 稽古を行うときは、極力人数を限定
- 相互の距離を2m取る
- 熱中症にならないように配慮



稽古後の注意

- 立礼であいさつ（正座は座礼はなし）
- 更衣室でのおしゃべりは禁止
- 床を清掃（モップ）
- 剣道着と袴はこまめに洗濯
- 剣道具はアルコール入り除菌スプレーを噴霧
- シャワーは3密を避ける
- マスクを着用
- まっすぐに帰宅



万が一、感染者が出た場合

- ただちに東京都剣道連盟に報告
- 所轄の保健所にも連絡
- 稽古を中止
- 濃厚接触者をみつける
- 濃厚接触者にPCR検査を行うよう勧奨



令和2年6月17日

東京都剣道連盟

東京都剣道連盟主催行事の今後のスケジュール

日 程	行 事 名	開催・中止 延期	延期の場合 (予定時期)	備 考
7月11日(土)	全日本居合道大会予選会	中 止		
7月25日(土)	剣道登録審査要員等研修会	中 止		
8月8日(土)	女子剣道講習会	中 止		
8月15日(土)	剣道四～七段受審者講習会	中 止		
8月15日(土)	剣道登録審査要員等研修会	中 止		
8月16日(日)	東京都杖道大会	中 止		
9月5日(土)	東京都剣道選手権大会	中 止		全日本選手権開催時は 予選会として実施
9月5日(土)	寛仁親王杯剣道八段選抜大会	中 止		
9月6日(日)	東京都青年剣道大会	中 止		
9月19日(土)	剣道八段受審者講習会	開 催		参加者を東京都の会員 のみで実施
9月27日(日)	居合道五段以下審査会	開 催		
10月22日(木)	東京都シニア大会	中 止		
10月24日(土)	杖道五段以下審査会	開 催		
11月28日(土)	剣道四・五段審査会	開 催		剣道四段審査会のみ
12月5日(土)	東京都形剣道大会	中 止		この日に剣道五段審査 会を実施
4月25日(土)	剣道四・五段審査会	開 催		代替審査として10月 31日に実施予定
	水曜稽古会、古流稽古会	中 止		9月末日まで

稽古における留意事項

1. 入館前

- ①手指消毒、消毒剤設置
- ②検温、体温計設置
- ③入館簿、記帳（手指消毒結果、検温結果も含む）
- ④風邪症状、37.5度以上発熱、感染が疑われる若しくは症状がある方が身近にいる場合、海外渡航歴が過去14日以内にある場合、その他体調不良の場合は入館しない
- ⑤高齢者（65歳以上を基準）、基礎疾患等がある方は極力稽古は控える
- ⑥剣道着に着替えるまでマスク着用

2. 稽古前

- ①更衣室は換気徹底、少人数単位で更衣
- ②大きな声を出さない、お互いの話は最少限に
- ③道場内及び道場施設内での飲食は厳禁、水分補給用マイボトルを持参
- ④マスクの着用

3. 稽古中

- ①面マスク（全剣連ガイドライン参照）の着用、シールド着用を推奨
- ②極力人数を限定、交替で行う
- ③稽古中も互いに間隔をあける
- ④道場床における飛散飛沫に注意、手をつくのは危険、立礼を推奨

- ⑤道場内で稽古前後の挨拶も3密を回避
- ⑥面マスク、シールドの着用は、都度、装着状態を点検、熱中症などで、危険のない状態か自分で若しくは相互に確認
- ⑦地稽古、基本稽古は長時間継続して実施しない、とりわけ高齢者は注意

4. 稽古後

- ①剣道着、袴、竹刀、剣道具、面手ぬぐい、面マスク、シールドは、除菌スプレーにより消毒、可能なかぎり持ち帰るようにして衛生管理を徹底
- ②更衣室内では間隔をあけて利用、会話を控える
- ③シャワーを浴びる場合は手短にすませること、シャワー室が3密にならないように注意をすること
- ④床掃除は、稽古終了の都度徹底

5. 退館

- ①稽古終了後は速やかに退館
- ②退館記録を残す

6. その他

- ①道場、道場施設内における器具、備品などには消毒を徹底
- ②日常より健康管理には注意し、免疫力を高めること、また稽古会、大会、審査会、講習会などに行く時は検温を心がけること

以上

稽古再開に向けてのスケジュール

	第1ステージ	第2ステージ	第3ステージ
区 分	対人稽古自粛期間	対人稽古再開～慣熟期間	各種行事再開期間
	6月末まで	7月～8月中旬頃まで	8月中旬頃以降
稽古態様	体力回復運動(柔軟体操、サーキット等)	高 齢 者 を 除 く 対人動作を伴う日本剣道形・木刀による剣道基本技稽古法 対人動作を伴う切り返し・基本技稽古・打ち込み・地稽古等	実施条件のもとに通常稽古再開
	素振り～面未装着での一人打ち込み		講習会、審査会、合同稽古会等の再開
	対人動作を伴わない日本剣道形・木刀による剣道基本技稽古法	高 齢 者 7月中旬まで第1ステップの稽古態様に準ずる。 7月下旬以降第2ステップに移行	大会は全剣連等の対応状況を確認しつつ再開ただし、高齢者の大会は当面自粛
	対人動作を伴わない面装着での一人稽古(切り返し、基本技稽古、打ち込み稽古等)		
実施条件	面未装着時は面マスク使用	段階的に稽古の質・量を強化	各種行事参加時当分の間面マスク・シールドを着用
	面装着時は面マスク、シールドを着用	面未装着時は面マスク着用 面装着時は面マスク・シールドを着用	
付加制限	高齢者自粛	年齢制限なし	高齢者は特に注意して参加
	65歳以上		
備 考	各ステージへの移行は東京都のコロナ感染状況に伴う国または東京都の対応により変更することがある。		