

「稽古再開ガイドライン」

●先にご提案しております「稽古再開のガイドライン(2020年5月30日付)」を一部修正致します。ご参考頂きつつ各団体・道場所在地の地域自治体、学校、利用施設等の通達、指示、状況に準じた具体的な対応策を各団体にてご検討頂き、感染予防・安全確保に万全を期しつつ稽古実施をお願いします。

●【大阪府合気道連盟 稽古再開のガイドライン】

※下記案はあくまで参考とし各地域の行政・学校等の判断・指示に準じて実施ください。

(参考文献:「新型コロナウイルス感染症への対応」2020年5月22日(公財)全日本柔道連盟資料)

Level	感染症と社会状況	稽古人数制限	稽古内容	稽古時間	マスク着用	その他
Level-1 (再開時)	緊急事態宣言は解除 外出規制の緩和 少人数集会の開催一部許可 学校や部活動の一部再開 3密回避は厳守 県をまたぐ移動自粛	1名/4畳 8m2 約40畳当たり 10名程度 演武会・講習会 審査会は原則 禁止 (利用施設等と 協議し可否を 判断する)	<u>単独稽古</u> (例) 合気道体操 受身、膝行、 捌き 筋力トレ 太刀・杖による 形稽古	1時間内 (30～40分程 度)	着用義務あり 指導者 参加者 見学者	<u>出席者管理表</u> <u>健康チェックリスト</u> <u>換気励行・3密回避</u> <u>手洗い・消毒励行</u> <u>畳他掃除・消毒</u> <u>共用施設利用制限</u> (シャワー使用等) <u>脱水症状対策</u> (水分補給の徹底)
Level-2 (相対稽古 開始時)	Level①に加え 学校や部活動の再開 3密環境でのマスク着用下での密接許可	2名/8畳 16m2 約40畳当たり 5組程度 演武会・講習会 は原則禁止 (利用施設等と 協議し可否を 判断する) 審査会は3密 を回避し最小 人数で開催可	<u>相対稽古(体術)</u> ゆっくりとした基 本技の形稽古 (例) ・相手との <u>対面</u> <u>を避ける</u> ・相手は原則変 <u>えない</u> ・基本的な坐 技・立技・固め 技・投げ技の研 究・指導など	1時間程度	着用義務あり 指導者 参加者 見学者	同上

Level—3 (通常稽古)	3密と移動制限の解除	制限なし (ただし密集と なる状態は可 能な限り避け る)	従来通りの 体術の稽古、 剣・杖取り稽古 など	2時間以内	着用義務なし (ただし密と なる状況では 着用推奨)	出席者管理表 換気励行・3密回避 手洗い・消毒励行 畳他掃除・消毒 脱水症状対策 (水分補給の徹底)
-------------------	------------	---	----------------------------------	-------	-------------------------------------	---

(2020年9月17日修正(赤字箇所)大阪府合気道連盟)

【補足】

地域によって感染や自粛程度の状況が異なること、また練習休止と体力低下によるけがの発生が懸念されることから、段階的稽古の導入を推奨致します。尚、稽古につきましてはLevel1から開始し一定期間を経て徐々に段階を上げるようにして頂ければと思います。但し、再度感染症が発生し行政の対応が変化すれば、躊躇なくLevelを戻してください。

●【推奨される稽古時の感染症予防措置】

・稽古時の感染症予防措置に関しては下記の情報をご参照ください。可能な限り推奨措置を励行頂き感染予防に万全を期してください。

【参照情報】

① 2020年5月25日 合気会本部道場 HP「本部道場再開に向けてのお知らせ」

<http://aikikai.or.jp/pdf/2020/dojo-restart.pdf>

② 2020年5月22日 (公財)全日本柔道連盟「新型コロナウイルス感染症への対応」

<https://www.judo.or.jp/p/51770>

(参考:感染予防の主要事項)

□稽古参加者の健康チェックに関して:

- ・責任者(指導者)は、稽古日に「出席および健康チェック表(以下:チェック表)」にて参加者全員の健康状態を確認することを推奨します。チェック表のサンプルを添付します各団体でご準備ください。確認項目は氏名、連絡先、当日の体温、当日の症状の有無など。(当該期間、未成年者の参加は事前に保護者等の同意確認を推奨します)
- ・責任者はチェック表にて稽古参加の可否判断を行う。また、クラスター発生時の追跡資料とするもの。

□体育館などの公共施設を利用する場合は、施設と協議の上、その指示に従い稽古を行う。

□マスク着用は段階1、2では必須とする。但し、稽古中の熱中症などの体調の変化に気を付けて水分補給を十分にを行い、休憩も適時取る。

□使用前後に共用場所(畳、更衣室、トイレなど)の拭き掃除、消毒の励行。

(消毒はアルコール類 か 0.02-0.1%次亜塩素酸ナトリウムによる拭きを推奨)

□道場に入る際には、玄関にて靴の裏の消毒を行い、靴箱に置く。(体育館などの公共施設を利用する時は、自身のスリッパを持参することを推奨)

□手洗いを頻繁に行う。稽古前後・休憩前後に擦式アルコール製剤で両手を定期的にしみずみまで洗浄するか、石鹸と水で洗う(20秒間)。

□道場は換気を十分に行う。(必要に応じて扇風機を利用)

□合気道着、タオルなど個人が使用する物品は毎日自宅で洗濯する。

□更衣室での会話、稽古中の私語は控える。

以上