

新型コロナ対策指導者講習会 アンケート調査結果と質疑応答(7月19日実施)

●使用した面マスク●

市販品(剣道用ではないマスク):ウレタンマスク、ジョギング用、ユニクロマスク、冷間マスク、水着マスク

綿布地マスク:全剣連面マスク、手ぬぐい手作り(サイズを工夫)など

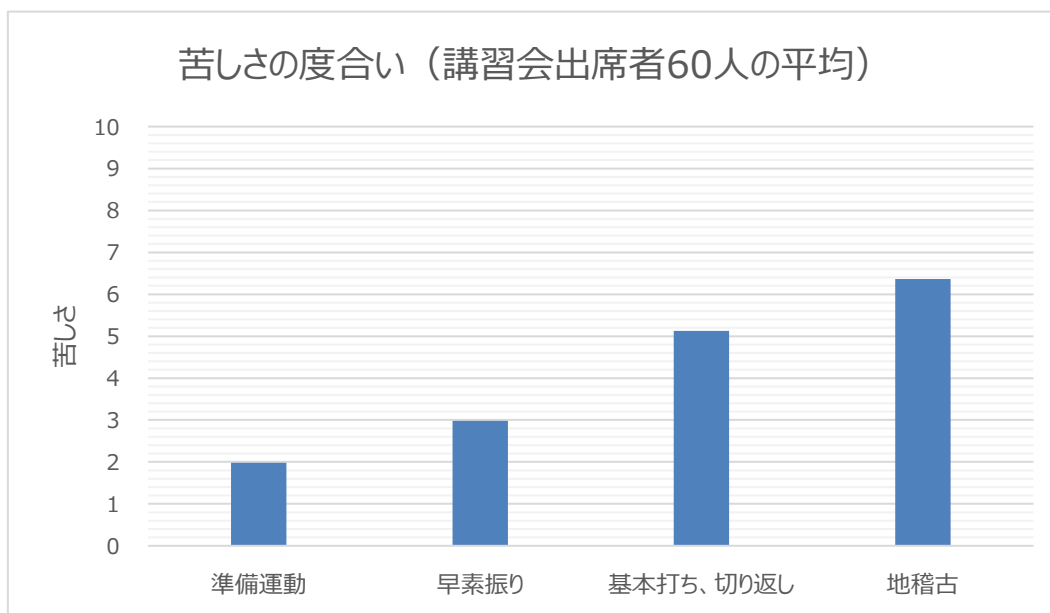
剣道用面マスク:P29、東京正武堂、KENPRO、松勘、マタニオリジナル、活人など

●息苦しさの程度●

「まったく息苦しくない場合」を0点として、息苦しさの程度を最高10点でVAS(Visual Analogue Scale)評価してもらいました。

運動強度により、自覚的な息苦しさが強くなりました。

準備運動、早素振り、基本打ち・切り返し、地稽古(VASによる10段階で評価)



●シールドについて●

室温 25度、湿度 80%

曇る	46人(60人中)
音が響く	7人(60人中)

●Q&A●

QA1. アイガードや眼鏡が曇る対策は？

1. 曇り止めを試してください。
2. 鼻のところにワイヤーのはいったマスクを使うと抜けにくくなり曇りを防ぎやすくなります。

QA2. アイガードをした状態で面を打たれた際の反響音の対策は？

1. 反響音が強アイガードの長時間の使用による健康被害の報告は確かめられておりませんが、鼓膜・聴力に対する影響も否定できませんので、反響音の少ないアイガードの使用をお勧めします。
2. アイガードが硬いと、反響音が起こりやすくなります。やわらかい素材だと音が響きにくくなります。アイガードによる反響音が気になる方が1割強ほどおられたようです。アイガードの反響音が気になる方はやわらかいアイガードを試してみてください。

QA3. 面マスクで鼻を出してもよいか？

1. 鼻を出しての面マスク着用は鼻からの飛沫や微粒子の飛散や吸い込みの確率が増えるため、感染のリスクが高くなることが予想されます。マスクの正しい着用方法は厚労省でも示している通り、マスクは鼻と口を覆うことが感染リスクを下げるためには大切です。
2. 口周囲の空間ができるような面マスクやマスクの下にカップをいれるなど形状を工夫すると息苦しさはかなり緩和されます。できる限り、鼻を覆った上で、息苦しくない面マスクの形状や素材の工夫をしてみましょう。
3. マスクは鼻と口を覆うことが原則です。一方で、全剣連では息苦しさを緩和する方法として鼻を出しても構わないとしています。もし息苦しさが強くなった場合には、躊躇せずに面と面マスクをはずして新鮮な外気を吸うことが何よりも大切です。
4. 息苦しさや熱中症の予防には、慣れも必要です。しばらく稽古をしていない場合には、徐々に体を慣らしていくことがとても大切です。無理せず少しずつ稽古時間や強度をあげるようにしましょう。

(文責：茨城県剣道連盟医学委員長 林明人)