



対人稽古に関する 新型コロナウイルス感染予防ガイドライン

令和3年6月15日 茨城県剣道連盟 医学委員会委員長 林 明人

はじめに

令和3年6月15日付けにて『対人稽古に関する感染予防ガイドライン』の改訂が全剣連より策定されました。これを受けて、茨城県剣道連盟でもガイドラインのひな型を作成しました。茨城県下の各組織・団体および道場あるいは稽古会でのガイドラインの見直しをお願いします。昨年からの約1年で剣道の稽古でのクラスターはないとされていますが、一方で稽古の後での飲食や合宿などでのクラスターは各地で報告されています。新型コロナウイルス感染の予防対策を行うことが大切です。気を緩めないで、新型コロナウイルス感染および熱中症に対する予防について十分に留意しましょう。

この1年での対策の変更点や全剣連と茨城県剣道連盟独自のポイントに留意してガイドラインを見直しましょう。

面マスクについて	
自分にあったものを	自分にあったもので息苦しさのないものを選びましょう。スポーツマスクなどのいい素材のものや口周囲の空間が取れる形状のものがあります。インナーフレームの利用もよい場合があります。マスクをして息苦しくなった場合には、無理をせず面やマスクをはずして外に出て深呼吸をして新鮮な外気を吸うことが大切です。
鼻出し禁止	鼻を出したマスクでは感染予防の効果が減少しますので、しっかりと鼻まで覆う正しいマスクの着用をしましょう。茨城県剣道連盟では当初より鼻出し禁止としています。
通気性	面マスクはある程度の通気性がないと息苦しくなります。一方で、飛沫飛散防止効果は9割程度あっても、微粒子などのエアロゾルの飛散防止効果や吸い込みを防止する効果は期待できません。送風・換気に留意しましょう。また、剣道の稽古の前や後ではより防止効果のある不織布マスクをつけることを推奨します。

送風・換気について	
送風・換気的重要性	マスクで防げないコロナウイルスを含有する微粒子・エアロゾルからの感染の対策としては、送風・換気が重要です。
換気の方法	30分に1回5分間換気してください。可能であれば、常に窓を開けましょう。扇風機・サーキュレータなどを設置して送風・換気に心がけましょう。風の流れを考慮して空気がよどむところがないよう配置してください。

シールドについて	
口・鼻を覆うシールドの装着の強い推奨	全剣連では18歳以上ですが、茨城県剣道連盟では医学的に支障のない限り全年齢でのシールドの装着とくに口・鼻を覆うシールドは着用必須とします。これは対人稽古のみでなく

	試合および昇段審査でも同様です。
目を覆うシールド	目を覆うシールドについては推奨とします。
シールドの種類	フェイスシールドなどの一体型やセパレート型のどちらでもかまいません。

ウイルスの情報について	
現在の状況	わが国は新型コロナウイルス感染の第4波にあり、各地で緊急事態宣言あるいはまん延防止特別措置下にあります。茨城県では県独自のまん延防止特別措置を市町村別に発令されている状況にあります。茨城県剣道連盟では各市町村での状況に応じた各組織・団体・道場あるいは稽古会での稽古の自粛を含めた慎重な判断をこれまでもお願いしています。
変異型ウイルス	従来型よりも感染力の強い変異型の拡大やコロナワクチン接種などの開始などの状況の変化があり、適時柔軟な判断が今後必要です。高齢者は圧倒的に重症化しやすいことになり変わりありませんので、これまで通り十分に対策をとってください。一方、免疫力が比較的高いとされる20-30代の若者の感染者が多く、これは活動の活発さによるところが大きいとされます。剣道の稽古以外の場面での行動に留意することも重要です。変異株では高齢者だけでなく20-30代であっても急速な症状の悪化する場合がありますので要注意です。

ワクチンの情報について	
ワクチン接種の推奨	全剣連でコロナワクチン接種を推奨しています。茨城県剣道連盟でも推奨します。コロナワクチン接種がコロナウイルス感染防止に大きな役割があります。ただしコロナワクチン接種の選択の最終判断は各自のご判断となります。（リスボン宣言により治療選択に関する自己決定権というものがあります。接種をされない方に対する思いやりも大事です。）
副反応	コロナワクチン接種後には数日間は副反応があるので、体調を十分に整えてから稽古に参加してください。
コロナワクチン接種後	コロナワクチン接種しても感染防止効果は残念ながら100%ではありません。ワクチン接種が進み、感染者数が大幅に減少するまでは接種後も面マスク・シールドの着用など、しばらくこれまで通り継続していく必要があります。

稽古計画の策定について	
都道府県剣道連盟稽古を実施する際には、各都道府県の方針を遵守し必要に応じて都道府県スポーツ部局、健康福祉部局等に報告することが必要です。	
組織・団体別ガイドライン及び稽古計画を策定してください。 また、各組織・団体は、それぞれの特性に応じた稽古計画を作成してください。 計画策定に当たっては、以下の事項に留意してください。	
稽古再開への準備	新型コロナウイルス感染症の増加への懸念に加え、長期間の稽古自粛で稽古参加者の体力が落ちている可能性があるため、稽古は慎重に実施する。すなわち、当初は準備体操やトレーニング、素振りに重点を置き、徐々に負荷をかけていく計画を基本としてください。
熱中症対策	これから暑くなるため、特に熱中症への対応が重要です。

	<p>全日本剣道連盟の熱中症に対する注意</p> <p>https://www.kendo.or.jp/knowledge/medicine-science/heatstroke/</p>  <p>及び、熱中症に対する暑熱順化</p> <p>https://www.kendo.or.jp/knowledge/medicinescience/heatadaptability/</p>  <p>についてもご覧ください。</p>
生徒・学生の稽古計画	<p>会員や門下生に生徒、学生がいる場合は、計画策定にあたり、文部科学省新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針の変更等について（令和3年5月28日）</p> <p>https://www.mext.go.jp/content/20210531-mxt_kouhou01-000004520_2.pdf</p>  <p>の趣旨を尊重してください。</p>
心のケア	<p>稽古を自粛されている方への思いやりも大切です。お互いに連絡を取り合いながら心のケアも大切です。剣道での健康維持・安全確保、新型コロナウイルス感染防止対策のガイドラインを活用し、皆で慎重に前に進んでいきましょう。</p>

チェック表作成のすすめ

新型コロナウイルスに関する状況に応じたリスク管理を行い、ガイドラインや稽古計画を見直しましょう。新型コロナウイルス感染リスク度チェック表を用いてリスクを減らす工夫をしましょう。また、季節に合わせたガイドラインの見直しもしましょう。

茨城県剣道連盟医学委員会リスク度チェック表

<http://www.ibakenren.jp/documents/cheku1shiki.pdf>



ガイドラインは、わかりやすい工夫をして、□にチェックを入れながら各項目を確認できるように作りましょう。

チェック項目例

参加者の条件	
<input type="checkbox"/>	面マスクは必ず着用してください。
<input type="checkbox"/>	37度以上（平熱が高い場合 37.5度以上）の熱発者は参加しないでください。
<input type="checkbox"/>	体調がすぐれない場合は参加しないでください。
<input type="checkbox"/>	解熱してから 14 日以内の者は参加しないでください。
<input type="checkbox"/>	同居する家族に発熱・かぜ症状などがある場合には参加しないでください。
<input type="checkbox"/>	外国から帰国して 14 日間以内の者は参加しないでください
<input type="checkbox"/>	基礎疾患（糖尿病、心不全、喘息、慢性閉塞性肺疾患、慢性腎臓、高血圧の方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方など）は予め主治医に相談し了解を得てください。
<input type="checkbox"/>	会員や門下生に学童・生徒・学生がいる場合には、保護者にガイドラインを十分に周知し、承諾してもらってください。
<input type="checkbox"/>	ほかの道場からの出稽古については、責任者は十分に把握することとしてください。
参加者・見学者の入場の際して	
<input type="checkbox"/>	稽古着は自宅で着替えてから参加してください。
<input type="checkbox"/>	洗面所にて、手洗いなどを行ってください。うがいをする場合には飛散しないように静かに行ってください。
<input type="checkbox"/>	道場入り口に設置したアルコール消毒液で手指を消毒してください。
<input type="checkbox"/>	各人の筆記用具を準備し、台帳に氏名・住所・電話番号を記入してください。 （ただし、会員で住所・電話番号が把握できる場合は氏名のみで結構です）
<input type="checkbox"/>	稽古時に用いる剣道用の面マスクは別に準備してください。
道場の利用に関して（会話、換気、人数制限、室温・湿度測定など）	
<input type="checkbox"/>	会話は極力控えてください。
<input type="checkbox"/>	常に窓を開ける、扇風機を設置するなど十分に送風・換気してください。
<input type="checkbox"/>	常時窓の開放ができない場合、30分に1回5分程度換気してください。
<input type="checkbox"/>	適正人数で行い、人数が多い場合には交代制で行ってください。
<input type="checkbox"/>	参加者・見学者は会話を控え、2m以上の間隔をあけてください。
<input type="checkbox"/>	公共施設を利用する場合には、人数制限、床を含めた清掃・除菌などの方法について当該施設の規則を守ってください。
<input type="checkbox"/>	温度計・湿度計を設置し、道場の状況を把握して当日の稽古予定を臨機応変に工夫してください。
稽古について	
<input type="checkbox"/>	まずは準備体操・トレーニング・素振りなどに重点を置き徐々に負荷をかけるようにしましょう。
<input type="checkbox"/>	準備運動、トレーニング、素振りは、2mの間隔をあけて行ってください。
<input type="checkbox"/>	準備運動、トレーニング、素振りは、号令者が小さな声で、ほかは声を出さないようにしてください。
<input type="checkbox"/>	会員や門下生に学童・生徒・学生がいる場合には、計画策定に当たっては文科省の「学校の新しい生活様式」の趣旨を尊重しましょう。
<input type="checkbox"/>	学童の保護者や見学者は、道場や体育館で十分な広さが確保できない場合、外で待機するようにしましょう。

面を付けた稽古について	
<input type="checkbox"/>	面マスクで使用するマスクと行き返り用のマスクは区別して必ずつけてください。
<input type="checkbox"/>	マウスシールド（鼻口用）は必ず着用してください。アイシールド（目用）は推奨です。
<input type="checkbox"/>	声は極力出さないようにしてください。
<input type="checkbox"/>	特に鰐（つば） 競り合いは避けましょう。やむを得ず、鰐（つば） 競り合いになった場合はすぐに分かれるか引き技をだし（その際は発声可）、それ以外は発声は行わないようにしましょう。
<input type="checkbox"/>	会員に児童・生徒がいる場合には、保護者あるいは指導者は看視し、各自の体調の変化に注意して、体調不良者の早期発見に努めましょう。
<input type="checkbox"/>	面マスクを装着しての稽古では、熱中症に十分に注意し、無理せずすぐに面や剣道マスクをはずすようにしましょう。
<input type="checkbox"/>	面マスクを装着しての稽古では、口の周囲は湿り気があり喉の渇きや脱水状態に気づきにくくなります。小まめな水分補給をしましょう。
<input type="checkbox"/>	面マスクを装着しての稽古では、息苦しさから過呼吸が生じる可能性があります。過呼吸からの不整脈やパニックなどをきたすこともあります。無理せずすぐに面や面マスクをはずすようにしましょう。
<input type="checkbox"/>	面マスクの種類や息によるシールドの曇りのために、足元などの視界が遮られることがあります。転倒などにも十分に留意しましょう。
稽古終了後	
<input type="checkbox"/>	床の雑巾がけはしないでください。柄のついたモップなどで床の清掃・除菌を行ってください。
<input type="checkbox"/>	ドアノブ、窓のロックなどもアルコール消毒を行ってください。
<input type="checkbox"/>	稽古後の座礼をする場合にはお互いの距離を十分に取らしましょう。
退場の際して	
<input type="checkbox"/>	手指のアルコール消毒を行い退室してください。
<input type="checkbox"/>	着替えは道場内ではしないでください。
稽古後あるいは自宅で行うこと	
<input type="checkbox"/>	稽古中に使用した面マスク、シールドを含めた防具については、道場あるいは自宅にて、アルコール噴霧などにより消毒あるいは洗濯してください。
<input type="checkbox"/>	剣道着・袴・手拭い・竹刀はその都度持ち帰り、洗濯や除菌も行ってください。
<input type="checkbox"/>	稽古後あるいは帰宅時にはうがい・手と足を洗う、除菌を行ってください。
<input type="checkbox"/>	稽古後には、可能なかぎり、すぐにシャワーで体を洗い流してください。
個人として準備するもの	
<input type="checkbox"/>	筆記用具（台帳に記入するため）
<input type="checkbox"/>	面マスク・シールド（アイガード・マウスガード）
<input type="checkbox"/>	水分補給用スポーツドリンク・塩分補給・タオルなど
道場として準備するもの	
<input type="checkbox"/>	台帳・アルコール消毒液・非接触型体温計
<input type="checkbox"/>	床や窓・ドアノブの除菌のためのアルコール消毒剤あるいは除菌剤
<input type="checkbox"/>	送風機（扇風機等）
<input type="checkbox"/>	温度計・湿度計

稽古の参加者の新型コロナウイルス感染が判明した場合	
<input type="checkbox"/>	速やかに所属団体責任者及び茨城県剣道連盟事務局に報告してください。
その他	
<input type="checkbox"/>	道場・体育館の入り口に作成した「ガイドライン」を掲示してください。 (近隣の理解を得られるように努めてください)
<input type="checkbox"/>	無理のない稽古計画も立てましょう。

おわりに

新型コロナウイルス感染症への防止するための方策については変異型に対する対策などまだ十分に理解できていない部分がありますので、今後の知見の集積及び各地域の感染状況を踏まえて、柔軟に対応していくことが肝要です。剣道関係者から感染者を出さない、命を守る、新しい剣道スタイルを工夫しつつ慎重にともに前に進みましょう。