

新型コロナウイルス感染第5波での剣道における感染予防対策および茨城版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

一般財団法人 茨城県剣道連盟 医学委員会

委員長 林 明人

【新型コロナウイルスの感染状況】

令和3年8月12日現在、新型コロナウイルス感染は第4波が収まらないうちに第5波に突入しこれまでにない大きな拡がりを見せ全国での1日の感染者数が1万8000人を超える事態となってきました。これに伴い、現在、沖縄、東京、神奈川県、埼玉、千葉、大阪に緊急事態宣言が発出され、北海道、石川、京都、兵庫、福岡、福島、茨城、栃木、群馬、静岡、愛知、滋賀、熊本にはまん延防止等重点措置がなされています。現在のところ8月31日までの実施予定です。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お願いしています。

【変異株の推移について】

ウイルスの拡がりには人から人に感染するわけですから人の流れに依存することは自明のことですが、最近の急激な感染拡大は新型コロナウイルスの変異によるものと考えられます。従来株から今年2月からはアルファ株（イギリス株、従来株より感染力が1.3倍とされる）、そして7月からはデルタ株（インド

株、従来株よりも感染力が2倍、重症化リスクも高いとされる）と感染力の強い変異株に置き換わってきています。高齢者は重症化しやすいことになり、変異株ではこれまで通り十分に対策をとることが大切です。しかし、変異株では高齢者だけでなく20〜50代であつても急速な症状の悪化する場合がありますのでご注意ください。最近では10〜30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く影響しています。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。

【コロナワクチン接種について】

コロナワクチン接種は日本では今年3月頃から開始され、現在高齢者の接種が8月11日の時点で1億回を超え、65歳以上では82%以上が、人口全体では35%以上が2回のワクチン接種を終了しています。これにより、65歳以上の高齢者の感染者および重症患者数が劇的に減少しています。しかし、変異株の感染により60歳以下での重症者は増えている状況です。コロナワクチン接種を2回終了した場合には9割程度の感染を抑え、 ∞ 割程度の重症化予防効果があります。全剣連と同様にコロナワクチン接種を推奨します。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せん。接種をされない方に対しての思いやりも大事です。）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をしても感染防止効果は残念ながら100%ではありませんので、

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剣道では面マスク・シールドの着用など、しばらくこれまで通りあるいはこれまでに以上に気を緩めず継続する必要があります。

【変異株による剣道への影響について】

感染力の高い変異株であるデルタ株の拡がりに伴い、剣道への影響も懸念されます。昨年からの約1年半の剣道関連では、稽古以外での飲食や合宿などでのクラスターが各地で報告される一方で剣道の稽古自体でのクラスターはないとされています。しかし、デルタ株の拡がりにより、最近では稽古自体での集団感染と考えられる事例が出ています。これまで以上に、剣道でのマスクやシールド・換気などを含めたガイドラインの遵守が大切です。もし道場や稽古会で新型コロナウイルス感染者が出た場合、全剣連は稽古会に参加した全員がPCR検査あるいは抗原検査を行うことを勧めています（令和3年8月9日）。感染状況を全剣連に報告することでより正確な実態把握ができ今後のガイドラインなどの対策にも役立つこととなります。

【剣道でのシールドについて】

剣道では発声を伴うことから、面マスクとシールドを必須としています。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した。目を覆うシールドについては推奨とします。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。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。

【面マスクの種類とその効果について】

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。しかし、通気性のよいマスクは、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。剣道用のスポーツマスクの吸い込みの予防効果についての豊橋技術科学大学の飯田明由教授による実験では約1割の防御効果に留まるという結果でした。従って、感染力の強いデルタ株ではこれまで通りのマスクではさらに防げない可能性が増えていることとなります。マスクだけでは防ぎきれないので次項で記述する送風・換気が重要ということになります。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。

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。熱中症対策も含めて無理は禁物です。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十分に留意しましょう。

【換気的重要性について】

マスクでは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対策としては、送風・換気が重要です。送風・換気でマスクでは防げないエアロゾル感染の原因となる空気中に漂うウイルスを稽古場から追い出す必要があります。全剣連では8月5日付けでコロナ禍での道場の冷房についての『緊急注意喚起』がなされています。これは暑い中、窓を閉めきって

エアコンをいれて道場で稽古すると危険度が増すので、必ず窓をあけて換気を励行するようにとの注意喚起です。

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。感染力の強いデルタ株の拡がる中、これまで以上に送風・換気への注意を励行してください。換気ができない稽古場では稽古をしない、扇風機やサーキュレータがない道場では必ず設置することが重要です。夏場の夜は虫がはいり窓を開けられないことがあります。網戸の取り付けも考慮しましょう。

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。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。

【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。全日本剣道連盟の熱中症に対する注意及び熱中症に対する暑熱順化についてもご覧ください。

【生徒・学生の稽古計画】

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の趣旨を尊重してください。

【心のケア】

稽古を自粛されている方への思いやりも大事です。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症防止対策のガイドラインを活用し、皆で慎重に進んでいきましょう。

【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。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。

ガイドラインのチェック項目例

【参加者の条件】

- 面マスクは必ず着用してください。
- 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。
- 体調がすぐれない場合は参加しないでください。
- 解熱してから14日以内の者は参加しないでください。
- 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。
- 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
- 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。
- 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。
- 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・見学者の入場の際にして】

- 稽古着は自宅に着替えてから参加してください。
- 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。
- 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。

- 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）
- 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）】

- 会話は極力控えてください。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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】

- 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。
- 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。

□準備運動、トレーニング、素振り等は、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。

□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。

□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

□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。

□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。

□声は極力出さないようにしてください。

□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)、それ以外は発声を行わないようにしましょう。

□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。

□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。

□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。

□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。

□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】

□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。

□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。

□稽古後の座礼をする場合にはお互いの距離を十分に取りますよう。

【退場の際して】

□手指のアルコール消毒を行い退室してください。

□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

□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。

□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。

□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。

□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

□筆記用具（台帳に記入するため）

□面マスク・シールド（アイガード・マウスガード）

□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】

□台帳・アルコール消毒液・非接触型体温計

□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

□送風機（扇風機等）

□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】

□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】

□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）

□無理のない稽古計画も立てましょう。

新型コロナウイルス感染症を防止するための方策については変異株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。

【参考】

全日本剣道連盟の熱中症に対する注意及び、熱中症に対する暑熱順化

<https://www.kendo.or.jp/knowledge/medicine-science/heatstroke/>



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の趣旨

https://www.mext.go.jp/content/20210531_mxt_kouhou01-000004520_2.pdf



茨城県剣道連盟医学委員会リスクチェック表

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