

令和5年7月19日

一般財団法人長野県剣道連盟  
稽古に関する感染予防ガイドライン

(一財)長野県剣道連盟

一般財団法人長野県剣道連盟（以下「県剣連」）は、新型コロナウイルス感染症感染拡大に対応するため、令和2年6月9日に「稽古再開に向けたガイドライン」を制定し、遵守をお願いして参りました。

現在、新型コロナウイルス感染症が全く終息したわけではありませんが、日本政府が令和5年5月8日から、新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけをこれまでの2類から5類に引き下げるなどの対応を取り、日本国内において収束の方向に向かいつつあります。

しかしながら、剣道においてはその特性上、稽古では飛沫を発するので、今後も感染予防に努めつつ実施していく必要があります。

今回、「稽古再開に向けたガイドライン」の内容を見直し、「稽古に関する感染予防ガイドライン」（以下「県剣連ガイドライン」）として改定いたしました。今後の稽古につきましては、このガイドラインに沿って実施されますようお願いいたします。

## ガイドライン

本ガイドラインは、文部科学省の「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及び卒業式におけるマスクの取扱い等について（周知）（令和5年2月10日）

([https://www.mext.go.jp/content/20230213-mxt\\_kouhou01-000004520\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20230213-mxt_kouhou01-000004520_1.pdf))の趣旨を尊重する。

### 1. 稽古参加について

- ・基礎疾患のある者は、あらかじめ主治医の了承を得ること。
  - 基礎疾患のある者とは、「糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方など」をいう
- ・新型コロナウイルス感染症ワクチン接種については、発症率・重症化率の低減が期待できることから推奨する。
- ・以下の条件に該当する者は稽古に参加しない。
  - ①発熱のある場合（個人差はあるが、一般的には「37.5℃以上」）
  - ②咳、咽頭痛など風邪のような症状がある場合
  - ③その他体調がよくない場合（症状が出ていなくても感染している場合があるので、体調が普段と異なるときは、稽古の参加について慎重に判断すること）
  - ④同居家族や身近な知人に感染が疑われる者がいる場合
  - ⑤過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合
- ・所属団体以外の者が稽古に参加する場合、あるいは他団体と合同で稽古する場合、当該団体の責任者は、外部の者等に検温、手指消毒、連絡先の確認、その他当団体の規則の遵守を徹底させるとともに、稽古参加人数増加により会場内が密にならないように指導する。
- ・高齢者は、新型コロナウイルスに感染した場合、重症化のリスクが高く、また、死亡率も高い傾向にある。そのため、65歳以上の場合は、稽古実施について若年層以上に慎重な判断を行うようにする。

## 2. 稽古を始める前に

- ①稽古前に検温を行い、発熱がある場合は稽古しない。
- ②発熱が無くても、咳、咽頭痛がある場合も稽古しない。
- ③稽古前に、手洗い、アルコール消毒液による手指の除菌を行う。
- ④稽古の都度、稽古場所（道場等）で参加者は記帳（氏名・連絡先等）する。
- ⑤更衣室を利用する場合は密集を避け、徹底的な換気を行う。
- ⑥床の湿式清掃もしくはモップ掛けを行う。その他の共有物についても除菌を行う。
- ⑦高齢者はワクチン接種をしてから稽古に参加することを勧める。なお、ワクチン接種後は、1週間以上安静の上、参加することが望ましい。

## 3. 稽古環境について

- ①通風・換気に十分注意すること（マイクロ飛沫は通風・換気により吹き飛ばすことができる）。このためには、稽古場所の窓や扉を開け、工業用送風機を使用すること。エアコンを使用する場合も、これらの対抗をすること。
- ②工業用送風機を用いる場合は、上方または下方に角度をつけて送風し、空気が室内全体に拡散するように工夫すること。また、通風・換気がしっかりできているか確認するためにCO2モニターを使用すること。

## 4. 稽古にあたって

- ①準備体操、素振り等は、原則一列になって同じ方向を向き、向かい合わない。やむなく、向かい合う場合または2列以上になる場合は、およそ1メートルの距離を取る。
- ②鏝競り合いとなった場合は、積極的に技を出すか、解消するように努力する（引き技時の発声は認める）。
- ③感染のリスクを低めるため、稽古時間の工夫をする。
- ④稽古を行う者は、飛沫の飛散防止等のため、面マスクもしくは口の部分を覆うシールドを着用する。※70歳以上の者は、面マスク・シールド両方の着用を推奨する。  
全日本剣道連盟（以下「全剣連」）は、シールドの飛沫飛散防止能力について、科学的調査を実施。シールドは多くの種類が販売されているが、全剣連の調査によれば、大きな飛沫（ $5\mu\text{m}$ 以上）については各シールドとも一定の効果があった。  
しかし、小さな飛沫（ $0,5\mu\text{m}$ 以上）については各シールド間で飛沫飛散防止能力に差があり、シールドの形状によっては、ほとんど防止能力のないものもあった。  
ただし、全剣連の調査では、シールド下部の隙間をスポンジ状のものでふさぐと、飛沫飛散の防止に大きな効果を得ることができたので参考にされたい。

### 【参考】

$5\mu\text{m}$ 以上の飛沫は、その多くが1,5～2メートルの距離で落下しますが、より小さなものは空気中を漂い、オミクロン株の感染原因になります。このため全剣連は、5種類のシールドについて、大きな飛沫（ $5\mu\text{m}$ 以上）と小さな飛沫（ $0,5\mu\text{m}$ 以上）に対し各々どの程度の飛散防止能力があるかを調査しました。結果は以下のとおりです。

- ・大きな飛沫 14%～89%の飛散防止
- ・小さな飛沫 マイナス30%～47%の飛散防止
- ・スポンジ装着 小さな飛沫68% 大きな飛沫95%を防止

- ⑤熱中症の発症に気をつける。「熱中症に対する注意」「熱中症に対する暑熱順化」については、全剣連ホームページを参照すること。

なお、この面マスク・シールドの使用は、新型コロナウイルス感染症が収束するまでの暫定的な措置である。

5. 稽古の後に

- ①稽古終了後、先生や先輩等への礼を行う際は、1メートルの間隔をあける。
- ②稽古終了後は、面マスクをビニール袋等に入れて持ち帰り、洗濯や除菌を行う。剣道着・袴・手拭いもその都度ビニール袋等に入れて持ち帰り、洗濯や除菌を行うことが望ましい。
- ③稽古後、剣道具（特に面・小手）、使用済みのシールドの除菌を行う。
- ④稽古後も洗顔、手洗い、うがい、アルコール消毒液による手指の除菌を行う。

6. 感染が判明した場合の対応

稽古の参加者が新型コロナウイルス感染症を発症した場合、速やかに所属団体責任者に報告する。その後、責任者は県剣連に感染の詳細を報告する。

以上

令和2年 6月 9日 制定

令和5年 7月19日 改訂

《ガイドライン相談窓口》

一般財団法人長野県剣道連盟事務局 電話 026-237-8939 FAX026-235-8266