

若葉町剣道部 稽古再開に向けたガイドライン

令和2年6月12日 若葉町剣道部 加藤利幸

(1) 稽古再開にあたって

新型コロナウイルスの感染拡大により3月から稽古を自粛してきましたが、東京都の自粛要請緩和のレベルが2となったこと、立川市スポーツ振興課が体育館等体育施設を利用可能としたこと、全日本剣道連盟が6月10日から稽古の自粛解除をすること、等の状況を踏まえ稽古を再開することとしました。

再開にあたっては、各組織のガイドラインを遵守しつつ、さらに厳しい条件をつけた若葉独自のガイドラインを策定しました。ソーシャルディスタンスや健康管理は徹底的に取り組んでいきます。練習人数も40人以下となるよう1時間毎の入れ替えを基本に取り組んでいくことにしました。稽古内容については、子供たちの健康を第一に考え、段階を踏んで無理のない内容で行います。

ガイドラインの趣旨をご理解いただき、「大きく、正しく、真っ直ぐに」の若葉の剣道を通して、子供たちの健全育成を実現していきます。

(2) 稽古再開スケジュール・稽古内容

【配慮事項】

- ①3密を回避するため全員を2グループに分け、時間をずらして十分なスペースを確保して練習します。
- ②稽古は子供の間隔を最低1.5m以上空け、発声をせず、飛沫を飛ばさない方法で行います。
- ③発声をしないことから、暑さ対策も兼ね、近隣の皆様に迷惑がかからないように配慮しつつ体育館のドアをすべて開けて稽古します。
- ④久しぶりに稽古が再開すること、暑さにも配慮し、稽古内容は負荷の軽いものになっていますが、すり足や空間打突等の基本動作を集中して密度の濃い練習をします。
- ⑤しばらくの間は上履きを履いて稽古し、正座はせず立ったまま黙想等を行います。

【稽古スケジュール】※進捗状況等により変更があります。

第1段階：6/13(土) 6/14(日)

面を付けず、発声をせずに、剣道の基本動作をすり足で練習する。

体操、ランニング、すり足、素振り、面打ち、小手打ち、胴打ち、小手面打ち、小手胴打ちなど

※面マスクをつけて行う。発声なし。

20分程度で休憩 稽古時間は休憩を入れて1時間程度

第2段階：6/20(土) 21(日)

面を付けず、発声をせずに、剣道の基本動作を踏み込み足を交えて練習する。

竹刀で受ける打込 面打ち、小手打ち、胴打ち、小手面打ち、小手胴打ち、等

※面マスクをつけて行う。発声なし。

20分程度で休憩 稽古時間は休憩を入れて1時間程度

第3段階：6/27(土) 28(日)

面を付けず、発声をせずに、面をつけた先生方に打ち込む練習をする。
面打ち、小手打ち、胴打ち、小片面打ち、小片面打ち、パターンの基本打ち等
※面マスクをつけて行う。発声なし。
20分程度で休憩 稽古時間は休憩を入れて1時間程度

第4段階：7/4(土) 5(日)、7/11(土) 12(日)、7/18(土) 19(日)

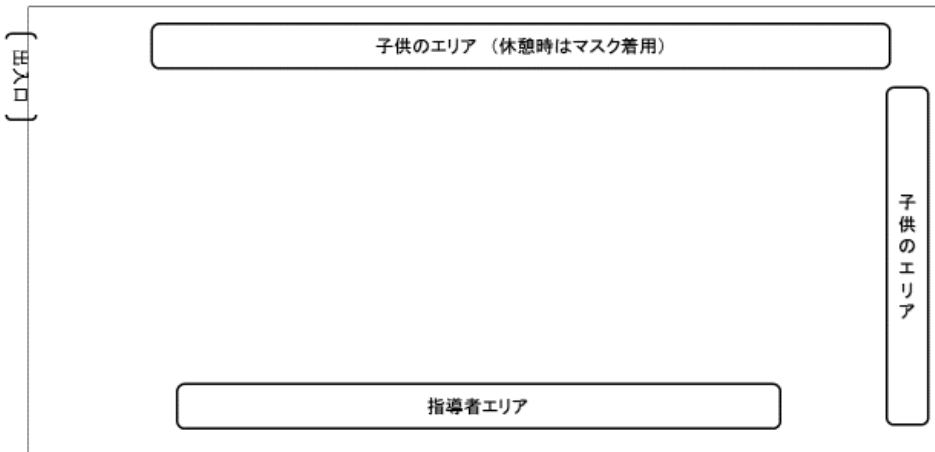
前半：面をつけて、ゆっくりと切り返し(2本)
大きな面打ち(3本×2セット)、小さな面打ち(3本×2セット)、
小手打ち(3本×2セット)、胴打ち(3本×2セット) 休憩
後半：小片面打ち(3本×2セット)、小片面打ち(3本×2セット)、
パターンの打ち込み 面→小片面→小片面→面抜き胴(3セット)
※面マスクをつけて行う。発声なし又は小さな声で。
稽古時間は休憩を入れて1時間程度

第5段階：7/25以降は、ここまでの様子を見て検討する。

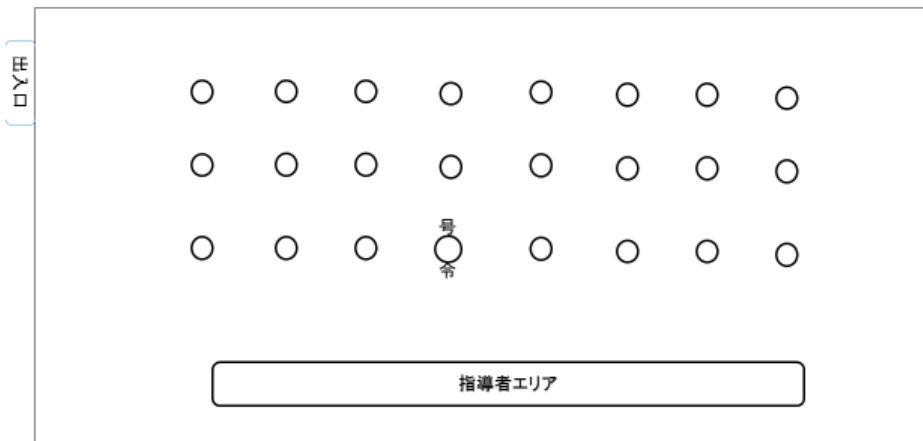
(注) 面マスク着用の身体的負担を考慮し、かかり稽古や負荷の高い稽古は極力控える。

【体育館の配置・各稽古の実施隊形】

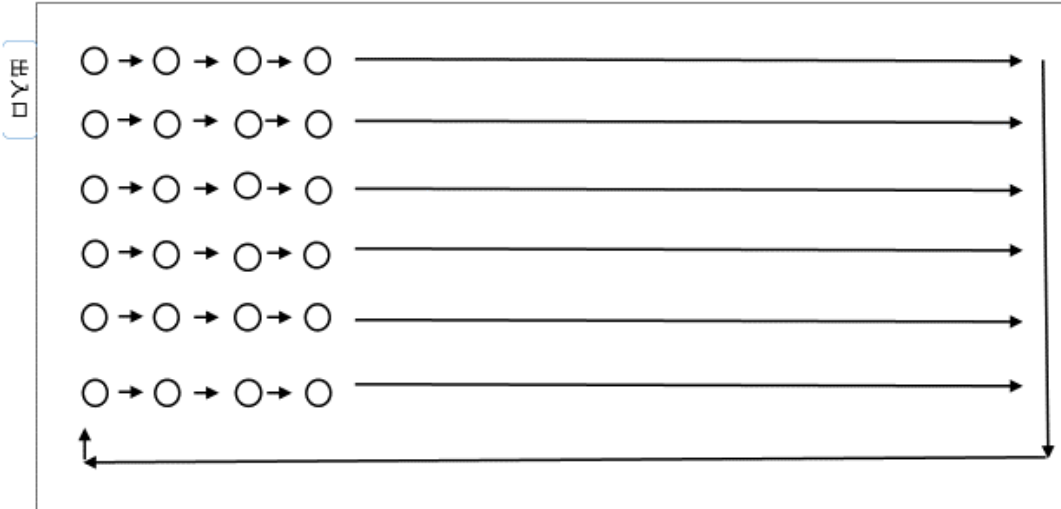
防具置き場・保護者・子供スペース等



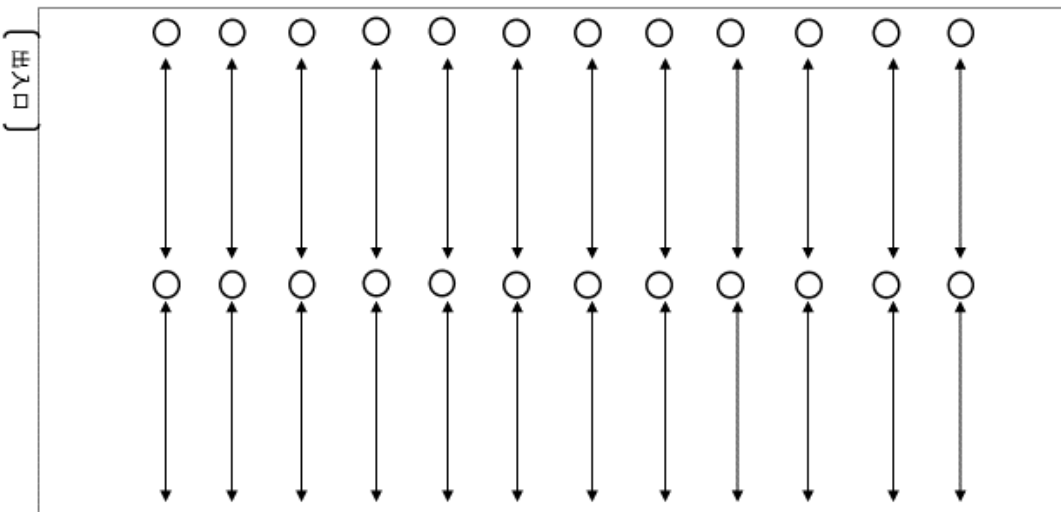
最初と最後の礼・黙想・体操の配置



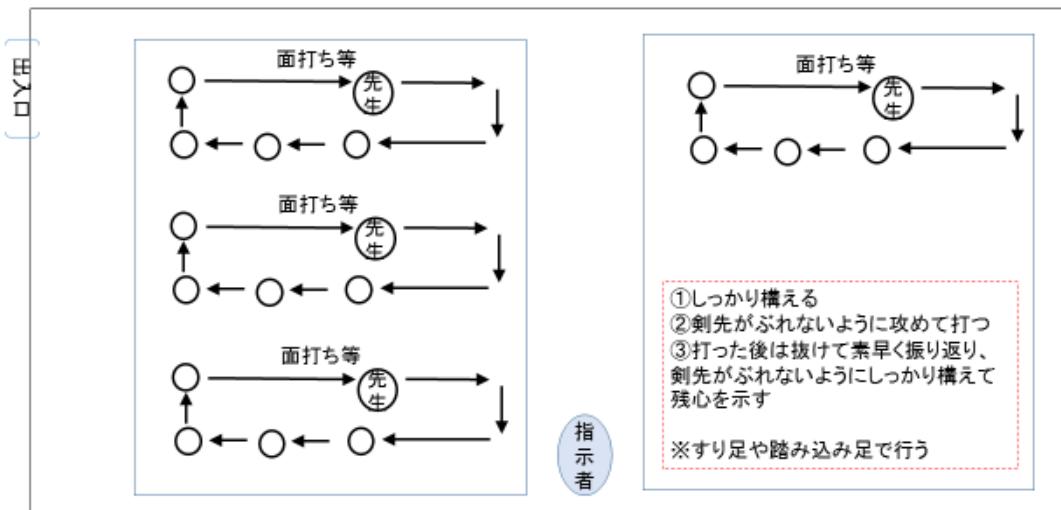
ダッシュ・サイドステップ等の配置



すり足練習、素振り(空間打突)練習 の配置



打ち込み練習の配置例(竹刀で受ける場合、小手面胴を打たせる場合)
(切り返し、大きい面、小さい面、小手、小手面、胴、小手胴、面抜き胴等 攻めてから・その場から等)



(3) 稽古前・稽古後の感染対策

代表者は、「新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト（立川市作成）」の記入・提出をする。利用者全員の氏名・連絡先を利用日ごとに記録する。（保健所等からの確認にすぐに応じられるように）

コロナ消毒の具体的な対策・方法

<コロナ消毒対策>

- A) 備品設置 : 若葉備品ハンドソープ2⇒家庭科室前水道 グラウンド水道 表示プレート設置
- B) 消毒準備 : 消毒スプレー・キッチンペーパー・トレー・ゴミ袋小・ゴミ袋大・ビニール手袋・パイプ椅子を準備
キッチンペーパーを切ってトレーに入れまとめて消毒スプレーする（以後消毒ペーパーという）
パイプ椅子を台替わりにして消毒ペーパー・ビニール小・ビニール手袋を準備
ゴミ袋大は各所で出たごみをまとめて入れる用
椅子につけていれやすくしておく
- * 体育館シューズ使用時はトイレ手洗い場前に新聞紙を敷きトイレ入り口内にスリッパを設置
- C) 扉・窓開け : 消毒ペーパーで取っ手部分を拭きながら横の扉と2階の窓をあける
扇風機も出して設置
- D) 消毒雑巾 : バケツにハイター消毒液を準備（1リットルの水にハイターのキャップ1杯）
雑巾を入れてしぼり（以後消毒雑巾という）
トイレ前（下駄箱横）と体育館横扉付近に準備
* 保護者スリッパ用&体育館シューズ使用時用
- E) 消毒作業 : 消毒を行う人はビニール手袋をして、B)の手順で作った消毒ペーパーを数枚とゴミ袋小をもって各担当箇所に行き、拭きます 使ったペーパーは手持ちのゴミ袋小へ入れてください
* 消毒箇所は別紙チェック表をご確認ください
- F) 床消毒 : モップで乾拭きしクイックルワイパー除菌シートでふく シートが乾いたらマイペット液でふく
モップの柄を使用時に消毒シートで消毒する
- G) 検 温 : 参加者の検温と出欠票、提出書類の記入 熱がある場合の連絡
- H) スプレー : 子ども達の手の消毒および誘導
- I) 片付け : 消毒雑巾は洗濯機にて洗う ごみはまとめてゴミ袋へ入れる 表示プレート回収
道具を裏の棚に置く 戸締り

<消毒の時間と担当および床の消毒について>

床の消毒についてはモップの乾拭きとクイックルワイパー除菌シート+マイペットにて行います。

土曜日	4:30~5:00	稽古前（稽古時間①の人担当）	上記 A・B・C・D・E・F・G・H を手分けして行う
	5:00~6:00	稽古①	
	6:00~6:15	入れ替え（稽古時間②の人担当）	上記 F・G・H
	6:15~7:15	稽古②	
	7:15~7:45	稽古後（稽古時間②の人担当）	上記 E・F・G・H・I
日曜日	8:30~8:45	稽古前（稽古時間③の人担当）	上記 A・B・C・D・E・G・H *床はモップ乾拭き
	8:45~9:45	稽古③	
	9:45~10:00	入れ替え（稽古時間④の人担当）	上記 F・G・H
	10:00~11:00	稽古④	
	11:00~11:15	稽古後（稽古時間④の人担当）	上記 E・H・I *床はモップ乾拭き

<手洗い・手の消毒について>

○手洗いは水道の渋滞緩和のために車で来られた方・校舎側の門を利用の方は家庭科室前の水道を利用し、せっけんにて手を洗うようお願いします

○運動場側の門を利用している場合は外の水道を利用してください

○日曜日に関しては野球さんがいると、外の水道が使いづらいので体育館の中で手洗いをするようになります。その際には下駄箱前に新聞紙を敷いて一旦荷物を置くスペースを作ってください。子ども達に荷物置きの声掛けをお願いします

○手の消毒スプレーについては、保護者の方にスプレーを持っていただき子ども達の手をスプレーしてください

（複数の方がスプレーに触れるのを防止するためです）

土曜日は外に2人 日曜日は外に1人（校舎側の門利用の人用）中に1人（運動場側の門利用の人用）で対応をお願いします

<検温について>

稽古前に必ず検温をお願いします。非接触式の体温計で計測し体温のチェックをお願いします。同時に出欠の確認と提出書類の記入もお願いします

この際熱がある人がいた場合は帰宅していただきます。日陰にて待ってもらい保護者へ連絡をお願いします

<子ども達の誘導および見守りについて>

- 子ども達が密にならないよう 手洗い 手の消毒 検温 トイレなどの際は順番に並び、間を1 mはあけるよう声掛けをお願いします
- 玄関の密を避けるため ステージ側専用エリアのお子さんと早くきたお子さんは体育館横の扉から出入りするよういたします スプレー隊の方は子ども達への声掛けをお願いします
- ステージ側エリアのお子さんは横の扉から 玄関入り口側のお子さんは玄関から出ます
- 体育館シューズの場合は消毒雑巾をしっかりと踏んでからシューズ入れにしまします
- 素足の時は自分の消毒スプレーで足をしっかりと消毒し、手も消毒します
- 休憩のトイレ・手洗いの際の靴の履き替え等の注意をおねがいします
- 休憩後はスリッパ・ハンドソープのポンプ・水道の蛇口の消毒を行ってください
- 休憩中の密防止のため1 mの間隔をとること、マスク着用などの声掛けをおねがいします
- 保護者の見守りは下駄箱前スペース・2階・1階体育館横扉付近でお願いします

<肌が敏感なお子さんについて>

肌が敏感なお子さんでアルコールスプレーが心配なお子さんにつきましてはお子さん専用のものをお持ちくださりそちらをお使いください また、他のお子さんのスプレーがかからないようステージ前は肌が敏感なお子さんの専用エリアにしたいと思っております お申し出ください

<その他注意事項>

- 出欠は緊急の場合を除き前日までにご連絡ください
- 検温で体温が高い場合、稽古中体調不良の場合はおうちに帰宅してもらうこともあります
- お子さんだけで参加の時は必ず連絡先をお伝えください

消毒箇所チェックシート

ここにあげた以外にも触ってそうな場所は消毒シートで拭いてください

○体育館消毒箇所

- ドアノブ
- 電気のスイッチ
- 体育館の照明スイッチ
- 手すり



ビニール手袋をして消毒シートを複数枚もち、小さなゴミ袋を持って行ってください
消毒で出たゴミは各自小さなゴミ袋に入れて封をし、大きなゴミ袋にまとめます

○トイレ消毒箇所

- 電気のスイッチ (入り口・男女トイレ入り口)
- ドアノブ
- 水洗トイレのレバー
- 洋式便座の蓋
- 洋式便座
- トイレットペーパーのホルダー
- 手すり
- 女子トイレ用ゴミ箱の蓋
- 洗面台の蛇口 (入り口・男女トイレ内)
- ハンドソープのポンプの頭
- トイレ用サンダルの持ち手



○その他

<扉・窓開け担当の方をお願いします>

- 横扉 ノブ
- 横扉 鍵 (横も)
- 横扉 とめる所



- 二階 ドアノブ
- 二階窓 開閉で触るところと鍵

<モップ担当の方をお願いします>

- モップの柄

よろしくおねがいします!

○消毒隊（5人～） ○モップ隊（3人）

消毒隊でB・C・D・Eの仕事をし
ます。モップ隊でFの仕事をし
ます。



B) ▲消毒準備（土日共通 時間帯①/③稽古始めの時）
消毒シート（キッチンペーパーを消毒水で湿らせたもの）を作成
パイプ椅子に消毒シートを入れたトレー・ゴミ袋小・ビニル手袋を置く
ゴミ袋大をパイプ椅子にくくりつける
＊体育館シューズ使用時はトイレ手洗い場前に新聞を置きサンダルをトイレ
入り口内側へ設置

C) ▽扉・窓開け 扉・窓閉め（土日共通 稽古始め/稽古終わり）
稽古前にビニル手袋をつき消毒シート数枚とゴミ袋小をもち体育館横断と
2階窓を開けながら消毒 扇風機設置
稽古終わりには同様に消毒しながら扇風機をしまい戸締り

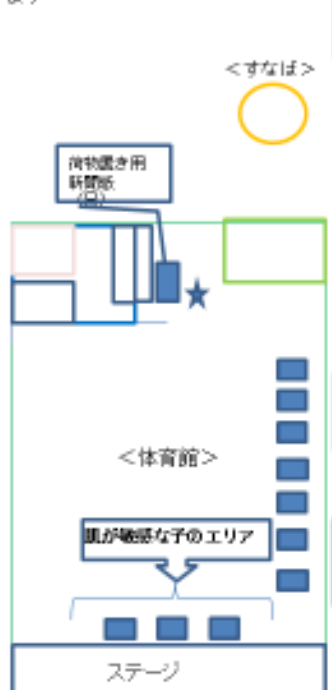
D) ♥消毒雑巾（土日共通①③稽古始め）
ハイター消毒液で作った消毒雑巾をトイレ入り口・体育館横断付近に設置

E) 消毒作業（土①稽古始め②稽古終わり 日③稽古始め④稽古終り）
ビニル手袋をつき消毒シート数枚とゴミ袋小をもち消毒作業を行う
＊土①稽古始めは前の団体が日③稽古始めは前日若葉が消毒作業後なので
以下のところを消毒する
男女トイレと手洗い場：ハンドソープの上・てすり・ゴミ箱蓋
ドアノブなど準備でさわったところ
＊土②稽古終り日④稽古終りは入念に消毒作業をする
＊消毒箇所チェックシート参照

F) 床消毒（土①稽古前 入れ替え時間 ②稽古後 日曜入れ替え時間）
モップで乾拭き後クイックルワイパーで拭く
除菌シートが乾いたらマイベットの液を床に散布し拭き上げる
モップの柄を消毒シートで拭く
④日曜稽古後はモップで乾拭き

○検温・誘導隊（～4名）

検温・誘導隊でA・G・Hの仕事を行
います



<家庭科空前水道>
<検温>
<すなば>
<てあらい場> A) 家庭科空前と外の水道にハンドソープと
表示プレート設置
G) 検温（2人） 1人が検温 1人が出欠票でチェック 熱がある子は帰
宅対応
H) 消毒スプレー（2人） 手洗した子の手に消毒スプレーする

A) 備品設置
校舎側の門利用の用に家庭科空前水道にハンドソープを置く（土・日共
通）
運動場門利用の用に校舎前外水道にハンドソープを置く（土）
日曜日、野球さんがいるときは体育館の水道を使うので下駄箱前に荷物
置き用の新聞紙を敷く
G) 検温 2人（土・日共通 始めと入れ替わりの時）
測る人とチェックする人で行う 熱がある場合は一時日陰で待機してもら
い
おうちの人に連絡、帰宅させる
H) 消毒スプレー 2人（土・日共通 始め・休憩・入れ替わり・帰り）
ア) 来た時土曜日は体育館外で、日曜日は1人外で1人中で対応
イ) 休憩中トイレから出たとき（体育館下駄箱前にておこなう）
ウ) 入れ替わりで帰る人・来た人に 消毒隊も途中交代で行う
エ) 帰り

＊検温・スプレーの際には並んで間隔を取るよう声掛けを。
＊手洗いと検温の順番、検温と消毒スプレーの順番は入れ替わっても大丈夫な
ので
一カ所が混まないように声掛けをお願いします
＊ステージ側の子・早くきた子に 横の扉から出入りするよう誘導してくだ
さい

（注）ガイドラインの内容は、随時変更・修正していきますのでご了解ください。