



稽古再開の指針



新型コロナウイルス感染症拡大防止に係る対応として、以下のとおり実施すること。

記

1) 稽古参加時の注意点

- ◇当日または前日に37.5度以上の発熱や咳などの風邪様症状があった場合は、稽古に参加せず、家庭で休養すること。
- ◇手洗いまたはアルコール消毒、うがいを稽古の前に行うこと。
- ◇指導員は発声が多いため必ずマスクを着用し、会員のマスク着用は任意とする。
- ◇近距離での会話や大きな発声はしないこと（気合は心の中で行う）

2) 稽古再開に向けて

稽古再開に向けては、新型コロナウイルスへの対策として、次の3つの密を避けること。

① 密閉空間を作らないこと

出入口扉は常時開放し、可能であれば窓もこまめに開けて、十分な換気を行うこと。
これにより、寒い場合は道着の下に白色の下着を着用可とする。

② 密集させないこと

稽古においては人の間隔を十分にとること。

間隔をとるには稽古参加人数が制限されるが、場合により稽古時間を分けるか半分は見学させる等の対応を行うこと。また、他会派からの出稽古は受入中止とするが、自会派の稽古に参加出来ない週は、受入先指導員の許可を得られたら参加可能とする。

始礼、終礼時に正座する場合や休憩時間も、人の間隔を十分にとること。

③ 密接させないこと

相手と直接対峙する組手は当分控え、基本と形の稽古を主体とすること。

疑似的な組手として、五本組手、基本一本組手、自由一本組手において、技を決めた場合にお互いに2m程度の間隔をとり、攻撃と受けの形、タイミングの稽古を行う事は可とする。

以上