

令和2年9月14日

関係各位

NPO法人日本躰道協会
理事長 板山 宜弘

新型コロナウイルス流行下における安全な状況での 躰道の練習再開についての推奨ガイドライン (ver.1,1)

1. 稽古前

- ① 稽古前に自宅等で検温を行い、体調が悪い時は練習に参加しないこと。
- ② 同居者で体調が悪い人が居る場合は練習に参加しないこと。
- ③ 練習で着用する道着やタオル等は洗濯済みで清潔にしてあること。
- ④ 不特定多数が利用するトイレや更衣室などは感染リスクが比較的高いことを留意し、トイレを済ませてから稽古場に向かうこと。
- ⑤ 練習への行き帰りは必ずマスクを着用し、着用できないときには参加しないこと。
- ⑥ 稽古前に稽古場所の消毒清掃を行うこと。
- ⑦ 会員に衛生等のアンケート（別紙）を記入してもらい保管すること。
- ⑧ 指導者は、必ず参加者を記録しておくこと。

2. 稽古時

- ① 窓を開けるなど密閉した空間を作らないこと。
- ② 道場に入る際にはアルコール等で手足の消毒をして入場すること。
- ③ 実戦等の相対稽古時以外は、可能な限りソーシャルディスタンス（SD）を保つこと。
- ④ 相対稽古後には手足の消毒を行うこと。
- ⑤ 会員や指導者はマスク着用のこと。熱中症防止のため休憩をこまめにとり、水分・塩分補給と消毒を行うこと。
- ⑥ 気合や大きな声は出さないこと。
- ⑦ 飲用水等は個人で準備し、ボトルやカップ・タオル等の共用はしないこと。
- ⑧ 保護者見学は最少人数とし、見学時はマスク着用で3蜜にならないようにすること。
- ⑨ 定期的に換気をおこなうこと。

3. 稽古後

- ① 手足の消毒を行い速やかに帰宅すること。
- ② 帰宅後は、うがい・手洗いをして速やかにシャワーやお風呂に入ること。
- ③ 道着やタオル等は早めに洗濯をすること。
- ④ 稽古中や帰宅後、万が一体調に異変を感じたら指導者に知らせること。

4. その他

- ① 咳エチケットや手洗い、目・鼻・口などを手で触れるのを避けるなどの基本的な感染症予防対策を徹底すること。
- ② 常に3蜜にならないよう工夫すること。

自治体や使用施設・大学等の感染防止策を講じたうえで、それぞれの状況に応じた適切&柔軟な対応をお願いできればと存じます。ご理解ご協力のほど宜しくお願いいたします。

以 上