

## 稽古における留意事項

### 1. 入館前

- ①手指消毒、消毒剤設置
- ②検温、体温計設置
- ③入館簿、記帳（手指消毒結果、検温結果も含む）
- ④風邪症状、37.5度以上発熱、感染が疑われる若しくは症状がある方が身近にいる場合、海外渡航歴が過去14日以内にある場合、その他体調不良の場合は入館しない
- ⑤高齢者（65歳以上を基準）、基礎疾患等がある方は極力稽古は控える
- ⑥剣道着に着替えるまでマスク着用

### 2. 稽古前

- ①更衣室は換気徹底、少人数単位で更衣
- ②大きな声を出さない、お互いの話は最少限に
- ③道場内及び道場施設内での飲食は厳禁、水分補給用マイボトルを持参
- ④マスクの着用

### 3. 稽古中

- ①面マスク（全剣連ガイドライン参照）の着用、シールド着用を勧奨
- ②極力人数を限定、交替で行う
- ③稽古中も互いに間隔をあける
- ④道場床における飛散飛沫に注意、手をつくのは危険、立礼を推奨

⑤道場内で稽古前後の挨拶も3密を回避

⑥面マスク、シールドの着用は、都度、装着状態を点検、熱中症などで、危険のない状態か自分で若しくは相互に確認

⑦地稽古、基本稽古は長時間継続して実施しない、とりわけ高齢者は注意

#### 4. 稽古後

①剣道着、袴、竹刀、剣道具、面手ぬぐい、面マスク、シールドは、除菌スプレーにより消毒、可能なかぎり持ち帰るようにして衛生管理を徹底

②更衣室内では間隔をあけて利用、会話を控える

③シャワーを浴びる場合は手短かにすませること、シャワー室が3密にならないように注意をすること

④床掃除は、稽古終了の都度徹底

#### 5. 退館

①稽古終了後は速やかに退館

②退館記録を残す

#### 6. その他

①道場、道場施設内における器具、備品などには消毒を徹底

②日常より健康管理には注意し、免疫力を高めること、また稽古会、大会、審査会、講習会などに行く時は検温を心がけること