



今後の剣道活動 に向けて

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対策

令和2年	6月30日	制定
令和2年	9月18日	改訂
令和2年12月	22日	改訂
令和3年	4月15日	改訂
令和5年	7月17日	改訂

一般財団法人愛知県剣道連盟

愛剣連ガイドラインの目的

- ✓新型コロナウイルス感染症の感染源とならない
- ✓他の人にうつさない
- ✓他の人からうつされない



①稽古について

ステップ1 【稽古を始める前に】 1/6

～次のことが当てはまる人は稽古に参加できません～

- **体温が37.5度以上**ある人
- 発熱がなくても、体がだるい、のどが痛いなど**風邪の症状**のある人
- **同居家族や身近な知人に感染者、または感染の疑い**のある方がいる人
- 過去14日以内に渡航歴のある人や感染流行地域を訪れた人

高齢者の稽古再開は慎重に実施する。特に65歳以上で基礎疾患のある方は主治医と相談のうえ、慎重に判断する。

※基礎疾患のある人…糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患、透析を受けている人、抗がん剤などを用いている人

- 手洗い、アルコールによる手指の除菌を行う。
- **ノートに名前と連絡先を記入**する。
- 更衣室を使用する時は少人数で交代して使う。**換気を徹底的**に行う。
- 床のモップ掛けや雑巾掛けを行う。
- 高齢者はワクチン二回接種してから稽古を行うことが勧められる。ワクチン接種後は1週間以上安静したうえで稽古を始めることが望ましい。



ステップ1 【稽古の環境】 2/6

- **通風、換気**には十分に注意すること。マイクロ飛沫は通風、換気によって吹き飛ばすことができるので、**道場の窓や扉はいつも開けておく**。工業用送風機などを使用して換気に努める。エアコンを使用する場合も同じ対策をすること。



ステップ1 【稽古に当たって】 3/6

- **マスクの着用は個人の判断**に委ねるが、夏季は**熱中症に注意**し、**指導者は適切な指導**を行うこと。熱中症の対策には十分注意すること。
- 準備体操や素振りは、**原則一列**となって**同じ方向**を向き、向かい合わないこと。やむなく向かい合う場合や二列になる場合は、およそ1mの距離を取ること。
- **鏝ぜり合いにならない**ように心がける。もし鏝ぜり合いになったら、一呼吸以内（目安として約3秒）に技を出すか、分かれること。鏝ぜり合いになったら気合は発しないこと。
- 感染のリスクを低めるため、稽古時間の工夫をすること。
- 飛沫の飛散防止のため、**面マスクまたは口の部分を覆うシールド**を着用する。



ステップ1 【熱中症】 4/6

熱中症対策を徹底する。

- 稽古の前にはコップ1~2杯の水分を摂取する。
- 道場の**温度と風通し**には十分に注意をする。窓を開放し、扇風機での通気は上方または下方に角度を付けて送風し、空気が室内全体に拡散するように行うこと。
- 稽古時間を工夫し、**こまめに休憩**を入れる。休憩の時は十分な**水分を補給**する。水分補給はスポーツドリンクがよい。



万が一、熱中症になったら

- ①直ちに**涼しい**ところに運び、剣道具を外し袴の**紐をゆるめ**、**頭を低くして寝かせる**。
- ②**首の周囲や脇、太ももの付け根**などを、氷を包んだタオルなどで**冷やす**。
- ③**水分補給**をスポーツドリンクまたは経口補水液で行う。
- ④高熱があって、**意識が朦朧**としたり**意識がない**ときは、体を冷やしながら**直ちに救急車を呼ぶ**。



図1 熱中症を疑ったときには何をすべきか

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……
落ち着いて、状況を確かめて対応しましょう。最初の措置が中心です。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



救急車が到着するまでの間に応急処置をしましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません。

チェック3 水分を目力で摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

はい

水分・塩分を補給する

水のう等があれば、首、腕の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

医療機関へ

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

本人が回復したときの状態を認めている人が付いて、発症時の状態を伝えましょう



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水が良いでしょう

図2 熱中症の症状と重症度分類

分類	症 状	症状から見た診断	重症度
I度	めまい・失神 「まくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、熱失神と呼ばれることもあります。	熱失神	軽度
	筋肉痛・筋肉の硬直 筋繊維にこむら返りなどで、その部分の痛みを伴います。発汗に汗が塩分（ナトリウム）の欠乏により生じます。	熱けいれん	
II度	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らない等があり、いつもと様子が変わる程度のぐく軽い意識障害を認めることがあります。	熱疲労	中等度
	II度の症状に加え、意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつきがある（全身のけいれん）、直ぐ走れない・歩けない等。	熱射病	
III度	高体温 体に触ると熱いという感触です。 肝機能異常、腎機能障害、血液凝固障害 これらは、医療機関での診断により判断します。		重度

(日本救急医学会分度制より)

図3 熱中症予防のための運動指標

WBGT (°C)	湿球温度 (°C)	乾球温度 (°C)	運動は原則中止	WBGT31°C以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
-31	-27	-35	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28°C以上では、熱中症の危険性が高いため、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻りに休息をとり、水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。
-28	-24	-31	警戒 (積極的に休息)	WBGT25°C以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり、適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
-25	-21	-28	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21°C以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
-21	-18	-24	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21°C未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜、水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので、注意。

WBGT (湿球黒球温度)

屋外: $WBGT = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.2 \times \text{黒球温度} + 0.1 \times \text{乾球温度}$

屋内: $WBGT = 0.7 \times \text{湿球温度} + 0.3 \times \text{黒球温度}$

○環境条件の評価はWBGTが望ましい。

○湿球温度は気温が高いと過小評価される場合もあり、湿球温度を用いる場合には乾球温度も参考にする。

○乾球温度を用いる場合には、湿度に注意。湿度が高ければ、1ランクきびしい環境条件の注意が必要。



※出典 図1「熱中症環境保険マニュアル2018」環境省 図2「熱中症診療ガイドライン2015」日本救急医学会 図3スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック 日本スポーツ協会

ステップ1 【稽古の後に】 5/6

- 終了後に先生方に礼を行う際は、1mの間隔をあける。
- 終了後は面マスクをビニール袋に入れて持ち帰り、洗浄、除菌を行う。
- 剣道具（特に面、小手）や使用済みのシールドの除菌を行う。
- 稽古後も洗顔、手洗い、うがい、アルコールによる手指の除菌を行う。



photo.jp - 33940065



ステップ1 【感染が判明した場合】 6/6

- 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こと。
- 責任者は全剣連ホームページから「剣道における新型コロナウイルス感染症報告フォーム（<https://www.kendo.or.jp/information/20201225/>）」を用いて感染の詳細を報告すること。



② 審査会について

ステップ2 【審査会申込みにおける確認事項】 1/4



●次のことが当てはまる人は審査会に参加できない。



審査会当日、自宅で検温を実施

- ◎体温が37.5度以上ある人や37度以上あり且つ風邪症状がある人
- ◎同居家族や身近な知人に感染者、または感染の疑いのある方がいる人
- ◎過去14日以内に渡航歴のある人や感染流行地域を訪れた人
- ◎基礎疾患のある人 ※基礎疾患のある人…糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患、透析を受けている人、抗がん剤などを用いている人

※基礎疾患のある人が理由あって参加する場合は、主治医の承認を得るものとする。

- 審査会に申込み人は、**自己の責任**において当日の審査会に参加するものとする。
- 過去に新型コロナウイルス感染歴のある方は、受審について医師と相談して決める。
- 審査会当日の集合時刻について、要項を熟読して間違いのないように努める。



ステップ2 【審査会当日の注意事項】 2/4



- 審査会に参加する時は**マスクの着用**をお願いします。
- 確認票**を必ず**持参**すること。
- 木刀が必要な場合は**忘れずに携行**する。審査において**自分の木刀を他の人に使わせない**。また他の人の木刀を使わない。
- 靴を入れる袋を持参**して、各自で靴の管理をすること。会場以外を裸足で移動しない。主催者が配布するビニール袋を靴入れとして使用する場合は、使用後ビニール袋を家まで持ち帰ること。会場内で捨てない。
- 審査前および審査後に**手洗い**、うがい、手指の**アルコール消毒**を行う。ごみはビニール袋に入れ密封し、自宅に持ち帰る。



ステップ2 【審査について】 3/4

【形審査】

- 形審査において、受審者は**マスクの着用**をお願いします。
 - 自分の木刀を他の人に使わせない**。また他の人の木刀を使わない。
- ※級審査会における「**木刀による剣道基本技稽古法**」では**木刀**を使用するものとする。



【実技審査】

- 面マスクまたはシールドを必ず着用**する。70歳以上の方は面マスクとシールドの両方を装着することが望ましい。
- 面マスク**の着用については、酸欠にならないように、**立体的に覆う**（マスクと口の間に少し空間を設ける）など、工夫することが大切である。個人に合ったマスクを着用してください。
- 鏝ぜり合いにならない**ように心がける。もし鏝ぜり合いになったら、一呼吸以内（目安として約3秒）に技を出すか、分かれること。鏝ぜり合いになったら気合は発しないこと。

【学科試験】

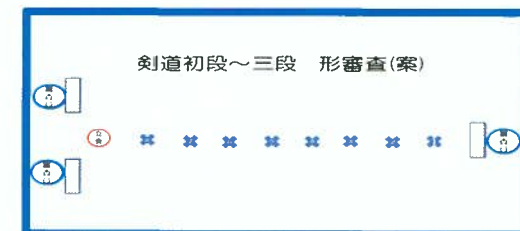
- 学科試験**は課題に対する**レポート提出**とする。レポートは**A4サイズ**の用紙（指定の用紙）で必ず**手書き**とする。鉛筆でもボールペンでも構いません。
- 課題は要項内で発表する。受審者は**審査申込みと同時に**レポートを提出する。



ステップ2 【審査会運営上の留意事項】 4/4



- 各段の審査開始時刻は、時間的余裕をもって設定し、会場が密にならないように、**入場者を入れ替え制**にするなど工夫して運営すること。
- 形審査と実技審査を別日程にするか同一日程にするか、については各地区の判断で決定する。要項に明記して、受審者に周知徹底する。
- 審査会当日、審査員、役員、係員は必ずマスクを着用する。
- 会場内の**室温、換気には十分注意**する。
- 審査会には**必ず救護係（医療関係者）**を配置する。
- 形審査は5組にこだわらず、組数を増やして全体を短時間で終わるようにする。
8組～10組でも可。
- 実技時間は、初段及び二段は30秒、三段は40秒**とする。



③大会に向けて

ステップ3 【大会申込みにおける確認事項】 1/5



- 次のことが当てはまる人は大会に参加できない。

大会当日、自宅で検温を実施

- ◎体温が37.5度以上ある人や37度以上あり且つ風邪症状がある人
- ◎同居家族や身近な知人に感染者または感染の疑いのある方がいる人
- ◎過去14日以内に渡航歴のある人や感染流行地域を訪れた人
- ◎基礎疾患のある人

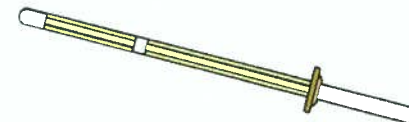
※基礎疾患のある人…糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患、透析を受けている人、抗がん剤などを用いている人

- 大会に申込み人は、**自己の責任**において当日の大会に参加するものとする。
- 過去に新型コロナウイルス感染歴のある方は、大会参加について医師と相談して決める。
- 大会参加者（選手、監督、大会役員・係員）以外の方の入場は、その**大会要項**に定められた人数に限る。制限人数内でも**発熱や風邪症状がある方**の入場は**厳禁**とする。（入場者はマスク着用が望ましい。）



ステップ3 【大会当日の注意事項】 2/5

- 大会会場内の更衣室を利用する場合は密を避け、交代で使用する。
- 大会に参加する時は**マスクの着用**が望ましい。
- 施設内に入場する人はマスクを着用することが望ましい。
- 試合前および試合後に**手洗い**、うがい、手指の**アルコール消毒**を行う。
ごみはビニール袋に入れ密封する。



ステップ3 【試合について①】 3/5

- 面マスク**または**シールド**を必ず着用する。
- 面マスク**の着用については、酸欠にならないように、**立体的に覆う**（マスクと口の間
に少し空間を設ける）など、工夫することが大切である。
- 目印は必ず自分の物を使用。会場内外では**マスク**を着用することが望ましい。
- 鏝ぜり合いにならない**ように心がける。もし鏝ぜり合いになったら、一呼吸以内
安として約3秒）に技を出すか、分かれること。鏝ぜり合いになったら
気合は発しないこと。
- 試合が**終了**したら、すみやかに会場（施設）から**退出**する。
- 大会中に発熱したり**体調が悪くなった**時は、**棄権**してすぐに帰宅して経過観察する。



全国予選を除く県内大会の場合、時間内で勝敗の決しない場合の判定制採用も可。

ステップ3 【試合について②】 4/5

- 審判員は**自分用の審判旗**を持参する。
- 観戦者は、観客席で見学をし、会場内には入らない。
- 応援は拍手のみとし、**声援は禁止**とする。



ステップ3 【運営上の留意事項】 5/5

- 大会当日、係員は必ずマスクを着用する。
- 入場者は**確認票**を必ず持参すること。
- 参加者は**観覧席**を控え場所として使用する。
- 会場内の**室温、換気**には十分注意する。
- 大会には必ず救護係（医療関係者）を配置する。
- 次の場合には大会を中止する。
 - ① **全日本剣道連盟**より**大会中止の要請**がある場合
 - ② 大会当日、**午前6時**時点で**暴風警報発令中**の場合



大会参加者確認票	
団体名	<input type="text"/>
氏名	<input type="text"/>
年齢	<input type="text"/>
大会当日の体温	<input type="text"/>
緊急時連絡先電話番号	<input type="text"/>

令和5年7月

一般財団法人愛知県剣道連盟

〒453-0035 名古屋市中村区十王町11-22
TEL052-481-0093 FAX052-481-0095



理事長	東	一良
指導普及委員長	尾野	博之
総務委員長	平井	道典
事務局長	伊藤	国博

- | | | | |
|----------|-----------|------------------|-------------------------------|
| 尾張 剣道連盟 | 〒491-0903 | 一宮市八幡4-1-28 | TEL0586-43-1023(火～土 10時～17時) |
| 名古屋市剣道連盟 | 〒454-0022 | 名古屋市中川区露橋1-31-20 | TEL052-361-8073(月水木金 10時～16時) |
| 尾南地区剣道連盟 | 〒478-0024 | 知多市南粕谷1-20-278 | 高橋様方 TEL0569-42-0649 |
| 西三河 剣道連盟 | 〒471-0813 | 豊田市野見山町3-78-14 | 手嶋様方 TEL0565-89-3274 |
| 東三河 剣道連盟 | 〒441-0211 | 豊川市御油町河原畑117 | 夏井様方 TEL0533-88-6509 |

