

強化練習会再開にあたっての新型コロナウイルス感染防止対策

1 練習再開にあたって

練習再開にあたっては、選手及びその他の参加者の「安全・命」を守る事を最優先する。

- (1) 練習場入口に手指消毒剤を設置する
- (2) うがい、手洗い、手指消毒を徹底する
- (3) 3密 密集、密閉、密接 にならないようにする
- (4) 練習前に必ず健康チェックを行う
- (5) 熱中症対策を行う

2 練習会前の対策（健康観察等）

- (1) 練習前に自宅で検温を行い、平熱より少しでも高い場合や咳などの症状がある者は、練習への参加を見合わせる。なお、体調不良者も練習の参加を見合わせる。
- (2) 練習場に入る前に必ず検温をする。
- (3) 「連絡先等確認用紙」を提出させ、感染者が発生した場合の対策に備える。
- (4) 練習会への参加は選手・保護者及びその他の参加者の意思であることを確認するため「参加承諾書」の提出を求める。

3 マスクの着用について

- (1) スポーツ庁の通達にもあるように練習中は、マスクを外してもよい。マスクをしたいという選手にはマスクの着用を可とするが、指導者は練習中の選手の様子を注意深く観察する。（熱中症予防）
- (2) 指導者は原則としてマスク又はフェイスシールドを着用する。ただし、自らの身体へのリスクがあると判断する場合や指導のため自ら運動を行う場合などはマスクを外してもよい。なお、マスクを外す際は、不必要な会話や発声を行わず、両手を伸ばしても触れない距離を確保する。
- (3) 送迎の保護者については、マスクの着用を義務づけるほか、練習場への入場を禁止とする。

【スポーツ庁】

学校の体育の授業におけるマスク着用の必要性について

https://www.mext.go.jp/sports/content/20200522_spt_sseisaku01_000007433_1.pdf

4 練習前の対策

- (1) 事前に自宅等で空手道着に着替え、更衣室等は使用しない。
- (2) 更衣室等を使用する場合は、密にならないよう人数を制限する。シャワー室の使用は禁止する。
- (3) 練習場内は可能な限り少人数を心掛け、間隔を開け不要な会話は慎む。
- (4) 練習に使う安全具 メンホー、拳サポーターなどの共用は認めない。
- (5) 手洗い、手指消毒を行ったことを確認する。

5 練習中の対策

指導者は、練習中の選手の様子を観察し、体調が思わしくないと思える選手は途中で休ませたり、早めに帰宅させる。

(1) 換気と休憩

- ①短い間隔で休憩を取り、換気と給水を行う。(30分に1度、最低5分間)
- ②密閉空間にならないよう十分に換気を行う。
- ③休憩時の飲み物の回し飲みやタオルの共有はさせない。
- ④食事を摂る場合は、距離を保ち会話は控えさせる。

(2) 練習内容

- ①選手同士の間隔は両手間隔、両手を伸ばしても触れない距離を確保する。間隔を確保するのが難しい場合は、時間を区切り少人数で行う。
- ②パートナーストレッチは行わない。
- ③再開初期は、基本練習、移動練習、「形」練習のみとし、練習時間も短縮する。「組手」練習は、接触感染、気合による飛沫感染防止のため初期は行わない。
- ④「組手」練習は、感染の状況を判断し、十分に距離を取った約束組手から始め、距離をとった打ち込み練習などを経て状況に応じて自由組手に移行する。
- ⑤「気合い」については、飛沫感染の危険があり「形」「組手」とともに無発声とし気合はなしで行う。
- ⑥ミット、サンドバックなどを使う練習は、多くの生徒が触れることで感染の可能性があるため行わない。
- ⑦マスクを着用してメンホーを付ければ安全といった考えは、熱中症の危険があるため行わない。

(3) 練習場・用具の消毒

- ①フローアーマットの消毒、モップ掛けを行う。
- ②練習場の環境は、フローリングやマットなどとなるが、再開初期の練習ではシューズを履くなどして、足裏からの感染を防止する。
- ③出入口やトイレのドアノブを消毒する。
- ④ゴミは各自持参したゴミ袋を使用し、各自が持ち帰る。

(4) その他

- ①練習前後のミーティングは、3つの密を避け感染対策に十分配慮する。

- ②練習後の食事会などは自粛する。
- ③各自治体の施設が定めるガイドラインを確認し、遵守する。
- ④連絡網を整備し、練習内容や伝達事項が関係者に周知徹底できるようにする。
- ⑤熱中症予防に努める。

6 練習中感染が疑われる者が発生した場合の対応

- (1) 救護の医師又は看護師と相談の上、弘前保健所内に設置されている下記センターに連絡をとり、指示を仰ぐ。
※帰国者・接触者相談センター（電話番号0172-33-8521）
- (2) 救急車の要請が難しい場合は、保護者が搬送する。保護者と連絡が取れず急を要する場合は、強化委員会で担当者を定め、保健所から指示を受けた医療機関等へ搬送する。
- (3) 練習会の継続の可否については、保健所の指示を仰ぐ。

7 練習会後の対応について

- (1) 練習会終了後2週間は健康観察を継続して行い、その間に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、居住地の保健所及び強化委員会事務局に速やかに濃厚接触者の有無や当日の行動歴等について報告する。
- (2) 強化委員会は速やかに県空手道連盟事務局に報告するほか、早急に情報を収集し、保健所と情報共有を図るなど2次感染防止に向け緊急対応を行う。

本防止対策については、現時点の得られている知見等に基づき作成しており、今後の状況により逐次見直しを図る。

(全日本空手道連盟 感染拡大防止ガイドライン練習再開用 引用)

(問い合わせ・報告先)

青森県空手道連盟 強化委員長 岡 一仁

090-4880-4008

同 強化委員会 事務局 伊藤 光治

090-8925-2863