

# 祥平塾新型コロナウイルス感染予防推奨ガイドライン

## 新型コロナウイルス流行下における 合気道の稽古再開を安全に行うための推奨ガイドライン ver.3

このガイドラインは、新型コロナウイルスに対して効果的な治療薬や、検査、ワクチンの普及がなされていない現時点で、危険性を完全に拭い去ることが出来ないため、各道場、サークルにおいて稽古を始める際、可能な限り新型コロナウイルス感染のリスクを和らげることを目的としている。

各県、市町村の自治体において感染レベル、地域推奨レベルが異なるため、絶対的なルールではない。このガイドラインでは、段階に応じた仮定シナリオとなっているので、実際の地域の状況によって適応することができる。

このガイドライン導入の原則として、各地域の緊急事態宣言が解除され、自宅から外出することができ、指定された状況下において人が集まることが許可されていることとする。

また、稽古を始めるにあたり、このガイドラインをもとに、各道場の所属する各県、市町村の自治体の感染レベル、方針にあわせた計画で始めることを推奨する。

警戒レベルを段階に分けて示しているが、どの段階においても、稽古に参加の際には、衛生質問書にサインをし、運営者が状況を把握し、記録に残しておく必要がある。また、未成年者は保護者の同意を提出すること。質問書の回収、参加の記録は、稽古を主催する道場、サークルの責任である。

### 免責事項

本ガイドライン導入を決めた各道場、サークルは、まず最優先事項とし各道場の地域自治体のコロナ ウィルス感染レベルによる制限を守ること。 コロナウィルス感染のパンデミックによる拡大状況および WHO の推奨や国のガイドライン に応じて、祥平塾は本ガイドラインを改定することができる。

## 段階に応じた対応の違い

段階	施設、衛生面	稽古内容
<p><b>段階1</b></p> <p>高警戒 レベル</p> <p>➤ 緊急事態宣言は解除</p> <p>➤ 3つの密は厳守(人に接することが禁止されている)</p> <p>➤ 県をまたぐ移動は自粛状態。</p> <p>➤ 外出規制の緩和や少人数集会の開催が一部認められ、学校や部活動(無接触のもの)の再開</p> <p>➤ マスクの着用が義務付けられている</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>参加者数の制限(各自につき最低8平方メートルの間隔をあける。一人につき畳4枚ほどの間隔が好ましい)</li> <li>所属の道場のみでの稽古。道場間の行き来を控える</li> <li>マスク着用義務あり</li> <li>更衣室の利用不可</li> <li>用具(木剣や杖など)の使いまわし(ほかの人との共有)をしない</li> <li>掃除の人数を最小限にする</li> <li>更衣室(シャワーなど)の使用禁止</li> </ul>	<p><b>非接触型稽古</b></p> <p>(単独の行動を原則とし、接触を伴わない)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>準備運動、体捌き、単独動作、木剣、杖、自彊術に限る</li> <li>稽古時間：1時間以内</li> </ul>
<p><b>段階2</b></p> <p>中警戒 レベル</p> <p>➤ 学校や部活動(接触が可能なもの)の再開。</p> <p>➤ マスク着用下での接触許可。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>参加者数の制限(各ペアにつき2mの間隔をあけて稽古できる程度、畳8枚につき一組の割合)</li> <li>同エリアでの稽古が可能。(例：福岡道場と本部道場どちらも参加するなどが可能)</li> <li>マスク着用義務あり</li> <li>更衣室の利用不可</li> <li>用具を同じペアでのみ一緒に使う(ほかのペアとの共有をしない)</li> <li>掃除の人数を最小限にする</li> </ul>	<p><b>特定の相手と組み合う稽古</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>稽古時間中、相手を変えず、同じ相手とのみ稽古する</li> <li>各ペア同士の距離を保つ</li> <li>自由技など、気付かないうちに範囲を超えてしまう可能性のある稽古は一組ずつ行うなどの工夫をする。</li> <li>練習時間：1時間程度</li> </ul>
<p><b>段階3</b></p> <p>予防警戒</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>参加者数、掃除者数の制限なし(ただし、密集と</li> </ul>	<p><b>相手と組み合う稽古</b></p>

<p style="text-align: center;">レベル</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 地域の新規患者が一定期間(たとえば 4 週間以上)なし。</li> <li>➤ 3 密と移動制限 の解除。</li> <li>➤ 呼吸衛生基準解除 (マスク着用の義務なし)</li> </ul>	<p style="text-align: center;">ならない程度)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 移動制限の解除された範囲での出稽古が可能</li> <li>● 更衣室の利用可 (ただし、換気のできない施設では不可とする)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 相手の変更可能</li> <li>● 稽古時間：2 時間以内</li> </ul>
---	---	--

## 基本的な感染対策

(どの段階においてもみなさんにやっていただきたいこと)

### 1) 参加者、運営側全員

- 本人、または同居人に発熱（37.5 度以上）や乾いた咳などの新型コロナ症状、類似した風邪症状、体調不良のある方は参加しない。(当日のみでなく、遡って2週間)
- 勤務先等で感染者が出た場合や、後日症状が出た場合はその旨を責任者に報告し、保健所等の確認ができるまで参加しない
- 爪は短くし、石鹸を用いて流水での手洗い、手指消毒薬の使用
- 鼻水や唾液がついたごみはビニール袋に入れて密閉して縛る
- ハンドドライヤーの使用中止
- 個人的衛生を保つ (家でシャワーを浴び、髪をあらうこと。)
- 練習に持参する物(合気道衣等)が清潔に洗われていること。
- 稽古中に行かないですむよう、稽古開始前にトイレに行くこと。稽古中にトイレに行く際にはほかの参加者との距離を保つこと。
- 可能な限り公共交通機関を使用しないこと。公共交通機関を使用しなくてはならない場合は、マスクを着用すること
- ガイドラインに基づく指導員の指示に従わない参加者は運営側が退去させることができる
- 時間厳守とする (遅れてきた方の距離等の管理が難しくなるため)
- 稽古の始まりと終わりの礼は、移動して一列に整列しなくてよい。稽古のために指定された (誘導された) 場所から行うこと
- 稽古が終わったら、掃除の当番の方以外は、出入り口に近い人から距離をとりつつ、速やかに帰宅すること。また、掃除は皆が退出してから行うこと

## 2) 稽古運営者(道場/クラブ)

- 高頻度接触部の次亜塩素酸による消毒（掃除の項目参照）
- 石鹼、出入り口の手指消毒剤の準備
- 稽古中の換気（稽古中、2方向の窓を開ける）
- 各練習が終了した後に、必ず畳を清掃/消毒し、十分に換気すること
- 指導者、参加者が使用する用具は 清掃/消毒されていること
- 参加者の道場入室から退出までの監視と管理。入り口に運営者・ボランティアを一人配置するなどして、距離を確保した入退出の誘導、案内を行う
- 衛生的距離を保持したスペースを提供すること。道場内での動きを考え、色付きテープで目印をとるなどして、参加者が2mの間隔がわかりやすいように工夫する。
- 稽古場所をほかの団体も使用する場合、他の団体との接触を避け、換気を行うため、次の練習との時間を15分以上空ける
- 利用可能なスペースと段階に基づいて、参加者の最大数を計算する
- 衛生についてのアンケートで、感染が疑われるものがいた場合、参加を拒否することができる
- 感染が疑われる参加者がいた場合など、異常が疑われる場合はすべて記録に残しておく
- 後日、症状が出たり、問題が生じたときのために、出席簿を控えておき、また参加者の連絡先を確保しておく

## 衛生的必要条件 道場の消毒

### 掃除の仕方

ドアノブなど、手指がよく触れる場所を中心に、ペーパータオル等に消毒液を含ませて拭く。濡れている場合には水分を十分拭き取った後消毒をする。

- スプレーボトルでの噴霧は、ウイルス飛散の恐れがあるので好ましくない。
- 作業する方には、マスクと使い捨て手袋等の着用を促す。
- 作業後は、手洗い・うがいなど感染症対策をしっかり行なう。

手など皮膚の消毒を行う場合には石鹼と流水を用いての手洗い、または消毒用エタノールを、物の表面の消毒には次亜塩素酸ナトリウム（ハイターなど）が推奨される。

### 消毒液の作り方

濃度：0.05%（一般的な消毒濃度）

うすめ方（塩素系漂白剤の次亜塩素酸ナトリウム濃度が約5%の場合）

500mlの水に、塩素系漂白剤を5ml（ペットボトルのキャップ1杯分）入れて、よく混ぜ合わせて使用

※市販の代表的なものとして、ハイターがあるが、ハイターは濃度6%なので、上記の方法でカバーが可能

## 衛生についてのアンケート

氏名： (保護者名： )	道場名：
住所：	指導者名：
電話番号： 携帯電話： メールアドレス：	緊急連絡先 氏名： 電話番号：

参加 2 回目以降は、変更がない限り、連絡先、緊急連絡先は記載しなくてよい

1. 過去 1 4 日間に以下の症状があったか？ ①体温 37.5℃以上 ②乾いた咳 ③のどの痛み ④突然の息切れ ⑤突然の嘔吐／下痢 ⑥突然の関節痛／筋肉痛 ⑦原因不明の疲労感	はい / いいえ はいの方は症状記入
2. 過去 1 か月以内に、あなた、または同居者の新型コロナ陽性者または陽性推定者と濃厚接触があったか？	はい / いいえ
3. 同居者の中で、自己隔離または法的に隔離されているものはいるか？	はい / いいえ
4. 同居者の中に、以下の病状を持ち、虚弱な方がいるか？ (心臓病または慢性肺疾患、免疫不全、重度の糖尿病)	はい / いいえ はいの方は詳細記入

私は、以下に同意します；

- もし新型コロナに感染し治療を受けたことがある場合は、稽古を再開する前に、まず、医師へ相談する。
- もし私に新型コロナの症状(発熱、風邪、咳、胸痛、疲労感、味覚や嗅覚の喪失、下痢など)が 24 日以上前に始まり、少なくとも 48 時間後までに回復した場合、回復した後、24 時間以上離れて検査した新型コロナ PCR テストが少なくとも 2 回連続で陰性であったことを提示する必要がある。
- ガイドラインに基づく職員または指導者の指示に従わない場合、稽古途中でも退出いただき、返金はできないものとする

.....  
指導者の署名／日付け

.....  
参加者または親の署名／署名日付

同意する親\*親、世話人、未成年者に代わって同意書に署名する権限のある人物