

## Short briefing コロナに負けるな 剣道対人稽古再開に向けて

1. 剣道の特徴：「密集・密接・密閉」の典型的な三密競技！
2. 対策の目的：剣道界存続の危機感をもって「クラスター」を発生させない
3. 対策の前に：敵「新型コロナウイルス」の特徴を知る
  - ・ウイルスは極小（細菌の数十分の一）、マスクではウイルスの吸い込みを止められない、自分を守れない
  - ・確率的に 1000 人集まれば 2 人は感染者がいると思え
  - ・厄介なのは、誰が感染しているかわからない（潜伏期間 2 週間、無症状者も多い）
4. 今日の **KEYWORD**：まず、自分が感染してるかもしれないとして、  
「自分が他人にうつすこと」を防ぐことはできる  
聞いた話ですが：「コロナに感染しても文句は言いません」という念書をとって稽古を再開した道場があったとか・・・今日説明しようとしているのは全く逆のストーリーです。
5. 基本は根源（もと）を絶つ：感染経路は 2 つ「飛沫エアロゾルの吸込み」「落ちた飛沫が口に」
  - ① 飛沫拡散防止対策：飛沫のもとを止める  
(実験結果から) ロシールドだけなら 70%→マスクなしでのシールド単独使用は禁止  
マスクだけなら 90%→必須、 マスク+ロシールドで 95%防止できる→推奨  
\*なお、高齢者、持病のある方は目から感染し、重篤化するケースが考えられるので  
これは自分が「うつされる」ことを防止するため、全面シールド（一体型でなくてもよい）を必須とする。
  - ② 飛散エアロゾル、落ちた飛沫対策：換気、除菌・消毒する
    - ・空中を漂うエアロゾルは換気送風で対処する
    - ・体育施設の床、ドアノブ、テーブル、イス等を次亜塩素酸ナトリウム等で拭く
    - ・道具の貸し借りはしない
    - ・飲み物、食べ物は個人で管理し、共有しない
    - ・使った手拭い等はビニル袋に入れて持ち帰る
    - ・防具・竹刀は持って帰り清拭（きれいにふく）する
6. エチケット：これからの新しい稽古様式です
  - ・飛沫飛散につながる「大きな声は出さない」
  - ・着替えの時も適当な距離を保つ
  - ・当分の間、座礼せず立礼で済ます
  - ・長い鏝ぜり合いはしない

(注) このガイドラインは、新型コロナウイルスの**感染拡大防止**を主眼として作成したものです。感染拡大防止のためには、シールドのみを着用するのでは不十分で、マスクの着用が有効です。しかし、暑い時にマスクを着用して稽古を行うと、熱中症のリスクが高くなります。稽古の実施にあたっては、運動時間を短くし、こまめに休憩を取り、水分補給を行うなどの**熱中症対策を必ず実施**してください。

以上、いまだ新型コロナウイルスそのものの正体も定かでなく、**ワクチン・特効薬もなく**、防護対策についても 100%完璧なものではありません。これから夏に向けて通気性・熱中症対策や衝撃音吸収等についても日々修正を加えながら対応して行かざるを得ない状況です。今後とも皆様方のご協力のほど、よろしく申し上げます。