

令和2年7月17日
A. K. I. 逗子 常盤達夫

稽古再開に向けて

A. K. I. 逗子の皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルス感染防止のため、様々な対策を取りながらの日常生活を送られていることと思います。緊急事態宣言が解除されて3週間が過ぎようとしておりますが、さいわいにも現在のところ感染の再拡大はしていないようです。これは日常生活において3密を回避するなど、新しい生活様式を实践するという行動変容の表れではないでしょうか。

そこで稽古の再開を考えておりますが、今後しばらくはこうした状況が続くと考えると、稽古方法など模索しながらの稽古になると思います。この先新しい生活様式が定着するのだろうと思いますが、その移行期間の各自治体の様々な状況を考慮しつつ、次のとおり安全対策を取ったうえで6月28日（日）から稽古を再開したいと思っております。

少しでも感染リスクを減らすためご協力をお願いいたします。

なお、各省庁ホームページ上には感染症対策の基本的対処方針や感染拡大予防ガイドラインなどが多数掲載されており、ご覧になった方もいらっしゃると思いますが、参考まで別添えで「新しい生活様式の实践例」や「利用者向け感染防止策チェックリスト」を添付しますので、ご一読をお願いいたします。

稽古再開に向けた安全対策（一部改正）

1 稽古をご遠慮いただく方

- (1) 発熱、咳、だるさ、頭痛又は下痢などのかぜ症状若しくは嗅覚、味覚の異常等がある。（2週間以内に該当する場合）
- (2) 濃厚接触者となった。（2週間以内に該当する場合）
- (3) 体調が思わしくないと感じる。
- (4) 2週間以内に同居家族や身近な知人が感染疑いとなった。
- (5) 2週間以内に渡航歴がある。

2 稽古について

(1) 遵守事項

- * 体温測定（朝又は家を出る前）
- * 稽古前後の手指の消毒又は石鹸での手洗い
- * 稽古中のマスク着用

(2) 稽古中の対策及び注意事項

- * ソーシャルディスタンスを取ります。(畳4枚を目安)
- * 出入り口や扉の開放及び扇風機を使用して空気の流れを作ります。
- * マスクを着用すると呼吸が苦しくなるため無理をしないでください。
- * マスク着用による熱中症リスクに留意し、こまめに水分補給しましょう。(従前同様ペットボトル等ご持参ください。)
- * 稽古の前後及び休憩中など、会話はなるべく控え、**稽古後は速やかに解散**してください。

(3) 稽古内容

- * 段階的に始めます。(状況により一定程度の期間)
 - ・ 第1段階 ~ 体操、受け身、体さばき等
 - ・ 第2段階 ~ 第1段階のほか離れてのゴロゴロなど
 - ・ 第3段階 ~ 第1段階、第2段階のほか対人 (**技の確認程度**)
 - ・ 第4段階 ~ 従前の稽古

3 その他

- (1) 濃厚接触者にならない場合でも、近似的な環境下にあったと思われる場合などは、しばらく (**1~2週間**) 様子を見るようご配慮ください。
- (2) 稽古後に発熱等があった場合は、連絡をお願いします。
- (3) その他
 - * 参加者名簿への記入をお願いします。(筆記用具持参、体協へ提出)
 - * 更衣室は使用できません。(道場又は用具庫を検討)
(**更衣室は3名まで使用できるようになりました。**)
 - * 今後の稽古予定は、感染状況等により変わります。
 - * 上部団体又は体育協会等の指示に従います。
 - * 稽古は健康であってこそできるものです。体調が思わしくない場合は稽古を控えましょう。
 - * **タオルや飲み物等は共用しないでください。**

まだまだ未知のウイルス

- ・ 人にうつさない、うつされないために、お互いが日常での注意を怠らないようにしましょう。
- ・ 感染すると重症化する場合があること、回復しても後遺症がでる場合があることを知っておきましょう。
- ・ 予防対策や注意は、し過ぎるということはありません。