

令和2年9月20日
A. K. I. 逗子 常盤達夫

新型コロナウイルス感染症の影響で、まだまだ制限を設けた稽古となっておりますが、稽古再開から約3ヶ月が経ちました。一日も早く今までのように思い切り稽古をしたいところですが、少しでも稽古ができるようになったことはありがたいことです。

最近、感染しても無症状又は軽症がほとんどであるような印象ですが、現在のところウイルス弱毒化などのエビデンスはありません。

誰もがいつどこで感染してもおかしくなく、また、感染リスクはゼロにはできないところですが、元気に稽古を続けて行くために必要なことは、3密を避け、新しい生活様式を実践する日々の感染防止対策の継続です。

A. K. I. 逗子ではできる限りの対策をして稽古を続けておりますが、逗子市体育協会から一部制限緩和となる連絡を受けましたので、これまでの感染防止対策の見直しと、集約整備をいたしましたのでご確認ください。

この先も安全に楽しく合気道を続けたいと思いますので皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

A. K. I. 逗子における感染防止対策について

1 稽古をご遠慮いただく方（いずれも2週間以内に該当する場合）

- (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) 濃厚接触者となった。
- (3) 体調が思わしくないと感じる。
- (4) 同居家族や身近な知人が感染疑いとなった。
- (5) 渡航歴がある。

2 感染防止対策

(1) 個人の遵守事項

- * 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) 稽古中の注意事項

- * **対人稽古以外**はソーシャルディスタンスを取ります。
- * 出入り口や扉の開放及び扇風機などを使用して**換気**をします。
- * マスクの着用により呼吸が苦しくなるため無理をしないでください。
- * マスクの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。

*道具の貸し借りはしないようお願いします。

3 稽古方法

(1) ビジター (A. K. I. 所属の会員限定) を受け入れます。(要事前連絡)

(2) 稽古は段階的に進めます。(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2段階までのほか対人(技の確認程度から徐々に)
- ・第4段階 ～ 従前の稽古

4 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、1～2週間程度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、医療機関を受診するとともに当会又は逗子市体育協会あて連絡をお願いします。

(3) その他

*ビジター参加希望がある場合には、当会感染防止対策について説明するとともに事前連絡のうえ参加するよう伝えてください。

*稽古の都度、参加者名簿への記入をお願いします。(体協へ提出)

*更衣室は一度に5名まで使用できます。(ロッカー及びシャワーは不可)

*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。

*木刀のほかタオルや飲み物等は共用しないでください。

・令和2年6月12日制定

A. K. I. 逗子として稽古再開に向けた感染防止対策を作成した。

・令和2年7月17日(一部改正)

(公財)合気会からガイドラインが発出されたため整合を図った。

・令和2年9月20日(一部改正)

内容の見直し及び集約整備を図った。

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。