

令和2年11月22日
A. K. I. 逗子 常盤達夫

秋も深まり、通常であればさわやかな気分で稽古に励んでいるところです。しかしながら、新型コロナウイルスの感染拡大は止まらず、稽古内容もコロナ前と同じとはいかない中、みなさんも憂鬱な毎日をご過ごされていることと思います。

最近では、感染者の数字を見ても慣れてしまったのか、以前よりも驚かなくなっていないですか。マスクの有効性や様々な場面でのリスクなど分かってきたこともたくさんあります。

そして、「重症化する人は少ないようだ」「どこで感染してもおかしくない」などと済ませず、また、数字だけを見て一喜一憂するのではなく、以前から言われているように「正しく恐れること」が必要だと思えます。「自分が感染しないこと」「人に感染させないこと」そのために私たちができることは、やはり一人一人が自分のこととして、しっかりと意識をもって感染防止対策を継続していくことではないでしょうか。今の感染拡大状況は、年齢層も幅広くクラスターも多様化し、家庭内での感染も増加しています。

そこで、大事な人が感染しないよう、この先も稽古が続けられるよう、今一度お互いが「感染しない」「感染させない」という意識をもち、引き続き感染防止対策をとりつつ稽古に臨みたいと思えます。

そして、楽しく合気道ができるようお互い頑張りましょう。

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) 体温測定（朝又は家を出る前）
 - (2) **稽古前後の手指の消毒又は石鹸での手洗い**
 - (3) **稽古中のマスク着用**
 - ・呼吸が苦しくなるため無理をしない。
 - ・気温や湿度が高い場合などは熱中症のリスクに留意し、こまめに水分補給をする。（ペットボトル等の持参）
 - (4) 対人稽古以外はソーシャルディスタンスをとる。

- (5) 出入り口や扉は開放し換気をする。(必要に応じて扇風機の使用)
- (6) 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する。
- (7) 道具やタオルなどの貸し借りはしない。

3 稽古方法

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
 - ・ 本対策によるほか上部団体又は体育協会等の指示に従います。
 - ・ 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)
 - ・ 更衣室及びシャワーの使用は施設の方針に従います。
 - ・ 稽古方法は、感染拡大状況等により変わります。
 - ・ 体調が思わしくない場合は勇気をもって稽古を控えましょう。
 - ・ ビジター参加等について相談を受けた場合は、本対策について説明してください。なお、感染拡大状況により受け入れできない場合もあります。

* 改正経過

- ・ 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。
- ・ 令和2年11月22日(一部改正)
 - 感染拡大の状況を踏まえ内容の見直し及び整備を図った。

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、お互いが日常での対策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。