

令和3年3月1日

A. K. I. 逗子 常盤達夫

新型コロナウイルス感染症と稽古について

令和2年の年明け早々に新型コロナウイルスが確認されてから1年余りが経ちましたが、いまだに稽古の中断や内容の制限などを余儀なくさせられ続けていることは大きなストレスをもたらしています。

この1年余りの間にウイルスについていろいろなことがわかってはきましたが、最近では変異種の広がりも懸念されており、この先どのようなことに注意すればよいのか…現時点で我々にできること、それは今までの対策を継続することです。マスクの着用、石鹸での手洗いや消毒、そしてマスクを着用しないでの会話や発声は控えること等々です。テレビ等で可視化して説明されているように、飛沫防止にはマスクはかなり有効です。また、「黙食」は食べる楽しみが減ってしまうかもしれませんが、人にうつさないためには今はこうすることが必要だと思います。

感染の自覚がないままに人にうつしてしまうことがあるところが、このウイルスの厄介なところですが、そして、感染すれば年齢に関係なく何らかの後遺症が出る可能性が高くあります。自粛疲れは誰もが同じだと思いますが、早くコロナ前の生活に戻るためにも今を頑張りましょう。

A. K. I. 逗子では、稽古の継続のため「A. K. I. 逗子における感染防止対策」に基づき感染防止対策を徹底しているところですが、この度、令和2年7月に（公財）合気会から発出された「稽古活動再開に向けた感染拡大防止ガイドライン」が改定され、「合気道における新型コロナウイルス感染症対応ガイドライン」として令和3年1月23日付けでホームページ上に発表されました。A. K. I. 逗子においてもこれに準ずることとし、次のとおり「A. K. I. 逗子における新型コロナウイルス感染防止対策」として全部改正し、稽古再開時は更に感染防止対策の徹底に努めたいと思います。

会員の皆様にはご一読いただき、稽古継続のためのご理解とご協力をお願いいたします。

A. K. I. 逗子における新型コロナウイルス感染防止対策

1 感染拡大防止の3つの柱

- (1) 稽古にあたり適切な感染予防対策の実施
- (2) 逗子市及び逗子市体育協会の方針に沿って感染リスクを抑制した段階的な稽古の実施
- (3) 稽古参加者の把握と感染者発生時の関係者・機関への適切な連絡

2 稽古をご遠慮いただく方（稽古前2週間以内）

- (1) 体調が思わしくないと感じる場合（発熱、咳、だるさ、頭痛、下痢などのかぜ症状又は嗅覚、味覚の異常などがある。）
 - ・少しでも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。
- (2) 新型コロナウイルス陽性者と濃厚接触者となった場合
- (3) 同居家族や身近な知人が感染疑いとなった場合
- (4) 渡航歴がある。又は、渡航歴がある方と濃厚接触した場合

3 感染防止対策

- (1) 体温測定（朝又は家を出る前）
- (2) 稽古の前後など小まめな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。
 - ・熱中症のリスクに留意し、こまめな水分補給を心がける。
- (4) 出入り口や扉は開放し換気をする。（必要に応じて扇風機も使用）
- (5) 休憩中を含めて会話はなるべく控え、稽古後は速やかに解散する。
- (6) 道具やタオル、飲み物等の共有や貸し借りはしない。

4 稽古参加に際しての留意事項

- (1) 発熱等何らかの症状が出た場合は、医療機関を受診するとともに当会あて連絡をお願いします。
- (2) 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）
- (3) 更衣室及びシャワーの使用は施設の方針に従います。

5 段階的な稽古内容

稽古は段階的に進めます。(状況により一定程度の期間)

- (1) 段階1～完全非接触(畳3枚程度を目安)
 - ・体操、受け身、体さばきなど
- (2) 段階2～対人稽古(2名につき畳6枚程度を目安・相手交代不可)
 - ・基本的な技の確認など
- (3) 段階3～対人稽古(2名につき畳6枚程度を目安・相手交代可)
 - ・掛り稽古(密集や呼吸が荒くなる稽古を想定)などは不可
- (4) 段階4～対人稽古(通常稽古)

6 その他

- (1) 稽古に際しては、(公財)合気会の「合気道における新型コロナウイルス感染症対応ガイドライン」及び本対策によるほか、上部団体又は体育協会等の指示に従います。
- (2) ビジター参加又は見学者等は、施設の方針等を勘案し判断します。

*改正経過

- (1) 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。
- (2) 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。
- (3) 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。
- (4) 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。
- (5) 令和3年3月1日(全部改正)
 - (公財)合気会から改定ガイドラインが発出されたため見直し及び整備を図った。