

新型コロナウイルス感染症対策とスポーツチャンバラ練習再開の指針

2020年6月29日

公益社団法人日本スポーツチャンバラ協会

目次

1. 指針の趣旨と目的
2. 一般的事項
3. 練習上の留意点
4. 熱中症対策
5. 参考資料まとめ

1. 指針の趣旨と目的

全世界にわたって新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が蔓延し、社会に大きな影響を与えています。

現在、わが国では感染の勢いは小康状態となり、政府による緊急事態宣言は解除され、少しずつではありますが、スポーツチャンバラの練習を再開できる状況になってきました。

しかし地域によって感染状況や活動自粛の指針が異なること、また長期間に及ぶ練習休止と体力低下による怪我の発生が懸念されることから、練習を地域の実情に合わせた練習計画が必要です。

さらにこのCOVID-19の終息には長い時間を要すると予想され、国から提唱されている「新しい生活様式」を取り入れた練習計画をたてる必要があります。

感染第二波を予防するため、3密（密集、密閉、密接）を回避し、PST（集会の制限、社会的距離措置、移動の制限）を意識した行動が求められています。

そういった感染状況や社会状況を踏まえ、どのような方法による練習ならばか可能であるか、またスポーツチャンバラ関係者に求められる感染予防とは何かについて、スポーツチャンバラに関わるすべての方々の参考になるべく、本指針を作成しました。



2. 前提事項

(1) 社会環境

練習場所となる地域において、外出の自粛、集会の自粛等、政府ないし地方自治体からの要請が発令されている場合は、その内容に従ってください。

また、具体的に外出自粛要請などが発令されている状況でなくとも、当該地域において感染者が急増しているなど、公衆衛生上の危険が生じている場合には、練習実施について、慎重な判断をしてください。

(2) 練習場所の面積

狭い場所で多人数が練習を行うと、空間中に飛沫が充満することになり、非常に危険です。

練習参加者1人あたり、最低限10㎡程度の面積が確保されるようにしてください（10人で練習する場合は、100㎡以上の会場を確保する）。

面積が確保できない場合は、練習参加人数に上限を設けるか、練習を二部制にするなどして、人口密度の抑制を心がけてください。

(3) 一般的感染予防方策の理解・周知

下記の（スポーツチャンバラの練習中に限らない）一般的な生活上の注意事項を、指導者・練習生とも、まず十分に理解しましょう。

i. 手洗いを頻繁に行う

日常生活上、こまめに、アルコール消毒剤の消毒または石鹸と水による洗浄を行ってください。

ii. ソーシャルディスタンスを保つ

咳やくしゃみなどによる飛沫感染を防ぐため、他者との距離を、最低限1～2メートル離すようにしてください。

咳やくしゃみをすると、細かいつばが空気中に拡散し、その中に新型コロナウイルスが含まれている可能性があります。

大量にウイルスを吸い込むことを防げば、感染を予防することができます。

iii. 目、鼻、口を触らない

手はさまざまなものの表面に触れるため、新型コロナウイルスが手に付着している可能性があります。

手で顔を触ると、手が目・鼻・口に触れ、そこからウイルスが体内に入り込み、感染する可能性があります。

家に帰り、十分な手の洗浄をするまでの間、顔を触ることは避けましょう。

iv. マスクの着用

自宅を出る際は、マスクを着用して移動するようにしてください。

マスクをすることで周囲から飛沫感染を受ける可能性を減らすことができます。

v. 健康管理

発熱や咳、倦怠感、のどの痛み、関節の痛みなど、体調不良を感じる場合は、無理をせず、家にいるようにしてください。

また、こまめに体温を測り、自分の平熱を把握し、自分の健康記録をつけ、異変があれば、すぐに指導者に連絡するようにしてください。

(4) 練習施設の管理

指導者は、練習開始前に、下記の点に留意して、練習施設を整備してください。

i 換気

練習場所では、十分な換気を行えるようにしましょう。

飛沫感染を防ぐためには、常に空気を入れ替えることが必要です。

空気を入れ替えるために、2か所以上窓を開放し、空気の流れを作るようにしましょう。

公共施設などで練習する場合は、窓の操作方法を理解し、速やかに換気が行えるようにしておきましょう。

練習場所に窓がない場合は、換気扇を使用するなどして換気を行いましょう。

ii 消毒・掃除

練習前後には、アルコールや、次亜塩素酸水など、消毒効果のあるスプレーなどで、各自が触る可能性がある場所を消毒しましょう。

また、ほこりや汚れなどが付着した状態での消毒は効果が薄い可能性があるため、しっかり掃除を行ってから、消毒を行いましょう。

iii トイレの管理清掃と注意点

トイレが付属している道場では、練習の前後でトイレの清掃を行いましょう。トイレ内で、複数の参加者が触れたと考えられる場所（ドアノブ、水洗トイレのレバー等）はこまめに消毒しましょう。

また、汚物を流す際は、トイレの蓋を閉めて行うようにしましょう。

手洗い場には赤外線式などの非接触式ポンプの石鹸を置き、「手洗いは30秒以上」等の掲示をしましょう。また、手洗い後に手を拭くためのペーパータオル（使い捨て）を用意しましょう。共用の布タオルや手指を乾燥させる設備の使用は控えましょう。

iv ゴミの廃棄

練習場所に設置するゴミ箱には、フタをつけるようにしましょう。
また、鼻水、唾液などが付いたごみは、ビニール袋に入れて密閉して縛ったうえで廃棄しましょう。

3. スポーツチャンバラの練習における具体的留意点

a. ソーシャルディスタンス

練習開始時の礼を行う際は、参加者同士で密集しないよう、距離を取りましょう。

また、近い距離で向かい合わないよう注意しましょう。

また、準備運動、基本打ちを行う際にも、参加者同士の間隔は両手間隔(両手を伸ばしても触れない距離、2m以上が望ましい)を確保しましょう。

素振りや基本動作などを行う際は、お互いに向き合わず、同じ方向を向いて一列で行いましょう。

地稽古、元立ちなどを行う際は、目印等を使用するなどして、参加者の間隔を空けるように工夫しましょう。

間隔を確保するのが難しい場合は、時間を区切り少人数で練習をするようにしましょう。

試合練習を行う際は、大会運営時のガイドラインを参考に、異議を述べる際であっても、審判と選手が密着しないよう注意しましょう。

指導者は、指導を行う際にも、できるだけ背中側から声をかけるなどして、近い距離で向き合って会話をしないよう注意しましょう。

b. 練習着

更衣室での密集状況を避けるため、参加者はなるべく自宅で練習着に着替えてくるようにしましょう。

その際、自宅から練習場までは練習着の上からジャージを羽織るなどして、移動中の飛沫付着を防ぎ、練習着を清潔に保つようにしましょう。

やむをえず練習場所で着替える場合は、一度に更衣室を利用する人数に制限をかけるして、更衣室内での密集を避けましょう。

さらに、更衣室利用中は換気をし、短時間の利用を心がけましょう。

c. 発声・接触

基本動作の練習等の場合であっても、近くに人がいる状況では、飛沫が飛び散るような発声はできる限り避けましょう。

また、他の参加者と握手をしたり、肩を組んだりといった行為も避けましょう。

d. 道具の管理

スポーツチャンバラで使用する得物や面、楯、タオル、練習着等を共用することはやめましょう。

また、練習の前には、必ず得物や楯のグリップ部分を消毒しましょう。
練習後には、消毒を行った上で、面や得物を陰干しするなどして、清潔を保ちましょう。

e. 健康記録

できるだけ毎日体温を測り、自分の平熱や体温変化を把握しましょう。
また、体験者や、見学者など、普段と違うメンバーがいる場合には、必ず氏名・連絡先を控え、参加者全員と連絡が取れるようにしましょう。
参加者は練習前に自宅で検温を行い、平熱よりも高い場合や咳などの症状がある者は、練習への参加を見合わせましょう。
また、練習後に体調不良があった場合は、すぐに指導者に連絡するようにしましょう。

f. 休憩

15～20分程度に1回は5分程度の休憩を取り、換気と給水を行いましょう。
長時間にわたって練習を休みなく続けていると、練習場に飛沫が充満することになります。
短い間隔で休憩をとって練習を中断し、空気を入れ替えることで、空気を清潔に保つことができます。
また、休憩中は参加者同士距離を取り（最低1m、2m以上が好ましい）密着して雑談に興じることなどがないようにしましょう。

g. ゴミの持ち帰り

原則として、練習中に出たゴミは各自が持ち帰り、自宅で廃棄しましょう。その際は、ビニール袋に入れて口を縛るなど、密閉した状態で持ち帰るようにしましょう。

h. マスクの着用

指導者は可能な限り練習中もマスクを着用し、飛沫感染防止に努めましょう。
ただし、夏場は練習場所自体も高温になりますので、指導者自身が熱中症等にならないよう、会話・発声を行わない場面では適宜マスクを外すなど、熱中症予防に努めてください。
練習参加者については、熱中症・酸欠などを防ぐため、原則として稽古中のマスク着用の義務はないものとします。
ただし、すでに述べたとおり、近くに人がいる状況での発声はできる限り避けてください。
見学者や保護者など、運動をしない人については、原則としてマスクの着用を義務づけましょう。
練習参加者については、熱中症の危険があるため、練習後十分にクールダウンをしたあとに、マスクを着用するようにしましょう。

i. 低年齢の児童が練習に参加する場合の保護者に関して

練習参加者が低年齢の児童で保護者の参加が必要と管理者が判断した場合、以下のことを徹底してください。

1. 参加する児童だけでなく、保護者にも健康状態の報告をしていただきます。
2. 児童または保護者に発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合には練習参加を見送らせてください。同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合にも参加は見送らせるようにしましょう。
3. 保護者には必ずマスクを持参させ、マスクをつけて見学をさせてください。手洗いやアルコール等による手指消毒の必要性も周知させましょう。
4. 保護者の道場での見学は、他者との距離を2m以上取れる環境にある場合のみ可能です。それができない場合、保護者には練習場の外で待っていただくなどの措置を取りましょう。
5. 児童に保護者が付きそう場合も、指導者や他の参加者とは距離を2m以上取らせるようにしてください。
6. 保護者に大きな声で会話、応援などをさせないようにしましょう。
7. 帰宅後は、保護者・児童とも、すぐにシャワーや入浴をするよう指示しましょう。また、練習着はすぐに洗濯させましょう。

4. 指導者の責務

道場の先生方、また、練習の責任者は、安全な練習環境の確保のため、練習の計画から終了まで、上記の点に留意し、感染予防措置を講じてください。

万が一、参加者や指導者にコロナ感染症が発症したときは、各都道府県スポーツチャンバラ協会を通じて公益財団法人日本スポーツチャンバラ協会へお知らせください。

クラスターの発生は、スポーツチャンバラの社会的イメージダウンとなります。

練習の再開・実施においては、決して無理をすることのないよう、指導者において慎重な判断をしてください。

他方、大会の中止や長期に及ぶ練習自粛期間により、モチベーションが低下し、競技から気持ちが離れてしまっている選手がいるかもしれません。

感染予防を果たしうる限りにおいて、できるだけ各選手の思いに寄り添い、スポーツチャンバラを続けていけるようご指導をお願いいたします。

5. 熱中症対策

長期に及ぶ活動の自粛により、例年より暑さ対策ができていない参加者・学生が多くなる可能性があります。指導者は、以下の内容を踏まえ、熱中症対策には十分注意を払うようにしてください。

マスク着用時、面を着用しての運動時には鼻・口周囲の体温が上昇熱中症のリスクが高まります。また、この体温調節中枢の機能が低下すると、汗が出ない状態（発汗停止）や40度以上の高熱（うつ熱状態）を招き、熱射病のリスクも高まります。これらの症状で死亡する例も毎年報告されており、指導者は細心の注意を払うことが必要です。

以下に注意点を述べます。

①練習前に確認すること

人によって、発汗機能・体温調節機能には差があります。

過去に熱中症になった経歴等を申告させ、熱中症になりやすい体質の者がいるか確認してください。

また、寝不足や二日酔い、体調不良などがあると、健康な者でも熱中症になりやすくなります。

練習前に、そのような状況がないか、必ず確認してください。

②面着用上の注意

面を着けると、参加者の表情が見にくくなります。

実際に、剣道の防具で表情が確認しにくく、熱中症の発見が遅れた事案が発生しています。

練習中には、15-20分に1回程度、5分間程度の休み時間を設け、面を外して表情に異常がないことを確認しましょう。

本人から体調不良の訴えがあったり、顔色が異常に紅潮している・蒼白になっている、異常に汗をかいている・汗をかいているはずなのに全く汗をかいていないなど、表情に異変が見られた場合は、すぐに休ませましょう。

またいつもと動きが違ったり、息があがっているなど、様子がおかしいと感じた参加者がいた場合は、練習の途中であっても、一旦練習を止めて、熱中症の可能性について確認することが大切です。

③熱中症予防策

スポーツチャンバラでは面着用による鼻・口周囲の温度上昇が懸念されます。

練習前にスポーツ飲料を摂取するよう呼びかけましょう。

基本的には、本人が飲みたい分だけ飲ませることが必要です。

また、塩分を含まない水だけを多量に摂取すると、けいれんを引き起こす可能性があります。

こまめに水分補給の機会を設けるとともに、適度に塩分を摂取するよう心がけましょう。

④熱中症への対応

熱中症の可能性がある場合、熱中症の徴候が見られるときには、すぐに面、またはマスクを外して下さい。

めまいや痙攣などの熱中症の症状が出た場合には、即座に練習を中止し、空気のコもらない通気性のいい場所で横向きで寝かせ、着衣を開放して放熱を促進しましょう。

さらに、保冷材や濡れたタオルなどで、両脇の下、首の後ろ、首の側面、足の付け根など、太い血管の通る箇所を冷却しましょう。

スポーツ飲料を飲ませ、十分に水分と塩分を取らせましょう。

これらができない場合は、病院での点滴加療が必要になります。救急車を要請してください。

また、汗が出ていない場合は、熱中症の疑いがあります。この場合も、いち早く救急車を要請しましょう。

また、熱中症の可能性がある場合、救急車の到着まで全身の冷却を早急に行う必要があります。

⑤その他

マスクや面の着用は熱中症の危険を高めることを忘れないでください。人間が暑さに慣れるまでには1~2週間かかると言われています。

特に今年は、マスク着用と、活動自粛期間により例年より暑さに慣れていない参加者が多いことが予想されます。

細心の注意を払って対応してください。

氷水などの冷却用の備品を用意しておくことが有効です。

6. その他の留意点

a. ミーティング

練習前後のミーティングは、3つの密を避け感染対策に十分配慮することを心がけてください。また、練習後の食事会などは他者の正面に座らない、大皿を使わない、大声で話さない、予め取り分けられたもの食べるなどの工夫をして行いましょう。

b. 連絡先の把握

万が一の場合に備え、練習参加者の名前と連絡先は事前に把握しておきましょう。また、事前に練習内容や注意事項を告知できるよう、連絡網を整備することが必要です。

c. 精神論の排除

体調不良者が、気兼ねなく練習を休むことができるような雰囲気作りに努めましょう。練習参加を強要したり、欠席者を叱責するような雰囲気があると、体調不良者が無理をして練習に参加するようになってしまい、非常に危険です。

また、「気合を入れればコロナにかからない」「体調を崩すのは自己管理が足りていないからだ」など、指導者による「根性論」の押し付けをすることがないようにしましょう。

7. 参考資料まとめ

スポーツイベント再開に向けた感染拡大予防ガイドライン改訂版（日本スポーツ協会）

スポーツイベント開催・実施時の感染防止策チェックリスト（日本スポーツ協会）

【事務連絡】「移行期間における都道府県の対応について」（日本スポーツ協会）