



空手稽古における 新型コロナウイルス対応 ガイドライン Ver.3

琉球少林流空手道 月心会 武蔵西本部

2020年6月14日

はじめに

武蔵西本部では、新型コロナウイルス感染症への対策として、これまで稽古の自粛とオンライン稽古の開催をしてきました。

今後は緊急事態制限の解除、稽古の再開に向けて具体的な対応をあらかじめ定めておくことが重要です。

会員の方、指導者の生命と健康を守るために、本部内共通の対応指針が必要不可欠であることは疑いのない事と考えます。

よって当本部は、空手稽古の特性に即した、新型コロナウイルス感染拡大を徹底的に防ぐガイドラインを定め、会員の方と指導者に対してガイドラインに沿った稽古に臨んでいただく事を御願ひ致します。

琉球少林流空手道 月心会 武蔵西本部

本部長 関 好

1. 稽古再開について

項目	内容
時期	7月4日（土）予定
再開判断	1. 稽古施設の利用再開後 2. 月心会総本部方針による
再開条件	1. 参加者（指導者や会員）は、本人又は同居家族内で感染者がいないこと 2. 稽古による感染が発生しても自己責任をご承諾頂いていること
感染予防	1. 稽古前に施設の除菌と消毒を実施する 2. 各自宅で検温実施（37.5°以下又は平熱であること） 3. 濃厚接触者は陰性が確認されてから3週間は参加できない 4. コロナ発症者は告知をお願いします 5. 高齢者との同居家族や持病持ちの方は参加を控える
稽古方法	1. 従来の稽古場所（月3回実施） 2. オンライン稽古の継続（月3回実施） 3. 野外稽古の実施（屋内稽古の実施状況により開催） 都立 東村山市中央公園（中央広場） 都立 狭山公園（風の広場） 所沢航空記念公園 東村山市 天王森公園 4. 会員は各支部がシフトした稽古予定のみに参加 ※接触を最低限にする為
稽古時間	1. 屋内外の稽古は時短稽古とし級別または家族毎に分ける 前半または後半（各約50分）のどちらかのみに参加となる 2. 屋内稽古の参加は週一回（土日どちらか）にご協力ください

項目	内容
稽古内容	1. 組手稽古については、再開時期を協議中です 2. 基本型、型稽古、中心とし古武道は都度 ※防具所有者は着用可
稽古時の対策	※施設のガイドラインを優先 1. ソーシャルディスタンスの確保 2. 稽古場所による参加人数制限 3. 会場の設備に応じた換気や窓と扉の開閉を実施 4. 会場内ではマスクを着用（バフやネックゲイターも可能） ※マスク着用時は10分起きにマスクを外し深呼吸と水分補給 5. 挨拶や稽古の整列は家族単位 6. 対面稽古と接触稽古は実施しない 7. 屋内稽古での発声を控える 8. 稽古時のミット使用を控える
野外稽古	1. 各回30名以下 2. 道着以外の動きやすい服装でも可能 3. 帽子も可能 4. 発声の禁止 ※他の公園利用者に配慮
会費	1. 従来どおりの金額 2. 支払い時はお釣りの必要無くご準備をお願い致します
その他	1. ミットは予約制で各家族に交代で貸し出し、自宅での利用として次の家族に引き渡す際に消毒を実施する 2. ミット稽古や組手稽古の再開については、ワクチンの整備や総本部からの判断による

2. ソーシャルディスタンスについて

※開催する施設のガイドラインを優先とします

項目1	項目2	項目3	項目4
人との距離	屋内施設に到着時	1. 従来のおいさつを中止 ※ 教士、師範と挨拶の為に並ぶのは控える ※ 時短に向けて省略 2. カードへの捺印はしない。 ※ 各自で出席日を記入してください	
	整列方法と着座時	前後左右 2mの間隔確保	黙想時を想定 ※道場訓は実施
	体操時	前後左右 3mの間隔確保 (一人の必要スペース 9㎡)	
	演武時	横 3m × 縦 5.5m (一人の必要スペース 16.5㎡)	アーナクー型の演武を想定
屋内施設	所沢 並木公民館 ホール	広さ 236㎡ ※ 演武時は同時に 14名までとする	稽古参加数 制限 20名
	講堂※ピアノ考慮	広さ 135㎡ ※ 演武時は同時に 6名までとする	稽古参加数 制限 9名
	東村山 スポセン 第二武道場	広さ 288㎡ ※ 演武時は同時に 17名までとする	稽古参加数 制限 23名
	レクリエーション室	広さ 182㎡ ※ 演武時は同時に 11名までとする	稽古参加数 制限 15名
	東村山 富士見公民館 フラットルーム	広さ 151㎡ ※ 演武時は同時に 9名までとする	稽古参加数 制限 13名
	東久留米 柳泉園グランドパーク	広さ 155㎡ ※ 演武時は同時に 9名までとする	稽古参加数 制限 13名

※ 施設の広さでは壁や出っ張りがある事を考え同時演武数は会場の形状により人数の調整をしてください ※ 稽古参加数は、同時演武数を7割とし、2回に分けた演武をできる人数としました

3. 稽古再開に向けた手順

