



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.4

琉球少林流空手道 月心会 武蔵西本部

2020年7月25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、オンライン稽古の継続と、再開した屋内稽古では感染対策を利用施設よりも厳しく定め、野外稽古も加えて各支部で稽古を開催をしています。

今後は第二波の懸念もあり、一層の感染予防と状況に応じたガイドラインの見直しも行いますので、会員の方と指導者は生命と健康を守る事を最優先に稽古に参加してください。

本ガイドラインは、当本部が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本部内共通の対応ガイドラインとします。

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い致します。

琉球少林流空手道 月心会 武蔵西本部

本部長 関好

1. 稽古再開後の運用について

項目	内容
稽古継続と再自粛判断	<ol style="list-style-type: none"> 1. 稽古施設の利用基準に準ずる 2. 月心会総本部方針による 3. 稽古でクラスターが発生した時は保健所の指導による
稽古を再開した時の条件	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 屋内稽古は各支部が1時間毎のコース別け予定（月3回実施） 会員は申込コースの稽古のみに参加 ※接触を最低限にする為 2. オンライン稽古の継続 3. 野外稽古の実施（誰でも参加可能だが事前予約制で定員有り） 都立 東村山市中央公園（中央広場） 都立 狭山公園（風の広場） 東村山市 天王森公園
稽古時間	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 組手稽古は人と人の接触を伴うため当面中止 2. 基本型、型稽古、中心とし古武道は都度
稽古時の対策 ※施設のガイドラインを優先	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 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. 新規会員の募集も再開しています。 見学／体験希望者には、平熱であることとソーシャルディスタンスを依頼していますので、ご協力をお願いします。

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	武蔵西本部 決定事項	利用公共機関のガイドライン
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	核施設のガイドラインは以下の施設名をクリックすると詳細を確認できます 所沢市 並木公民館 市民武道館 東村山市 市民スポーツセンター 富士見公民館 中央公民館 東久留米市 柳泉園グランドパーク
	整列方法と着座時	黙想時を想定（道場訓は実施）	前後左右 2mの間隔確保	ソーシャルディスタンスとして各施設概ね 2mの確保を指導
	体操時	一人の必要スペース 9㎡	前後左右 3mの間隔確保	
	演武時	一人の必要スペース 16.5㎡ （横 3m × 縦 5.5 m） ※アーナクー型の演武を想定		
	会員どおしの接触	会員数 126名 ※7/20現在	各支部でコース別けをして、会員は予め希望するコースを選択し、その後は他のコースに参加しない事で会員間の接触を減らした運用とします ・所沢支部 Aコース Bコース ・東村山支部 午前 Aコース Bコース 午後 Aコース Bコース ・久米川支部 Aコース Bコース ・東久留米支部 Aコース Bコース Cコース	・来館前の検温 ・人と人が接触するスポーツは禁止 ・手洗いの徹底とマスクの着用 ・ソーシャルディスタンス確保 ・3蜜を避けた行動

※ 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. 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	武蔵西本部 決定事項	利用公共機関のガイドライン
屋内施設	所沢 並木公民館 ホール	広さ 236㎡	稽古参加数 制限 20名 演武時は同時に 14名までとする	80名までとする
	講堂 ※ピアノ考慮	広さ 135㎡	稽古参加数 制限 9名 演武時は同時に 6名までとする	26名までとする
	市民武道館 剣道場	広さ 450㎡ (15m×30m)	稽古参加数 制限 30名 演武時は同時に 19名までとする	30名までとする
	東村山 スポセン 第二武道場	広さ 288㎡	稽古参加数 制限 25名 演武時は同時に 17名までとする	周囲の人と、2m以上の距離を空ける
	レクリエーション室	広さ 182㎡	稽古参加数 制限 25名 演武時は同時に 11名までとする	
	東村山 富士見公民館 フラットルーム	広さ 151㎡	稽古参加数 制限 13名 演武時は同時に 9名までとする	50名までとする
	中央公民館 レクリエーションルーム	広さ 209㎡	稽古参加数 制限 16名 演武時は同時に 12名までとする	60名までとする
	リハーサル室	広さ 88㎡	稽古参加数 制限 10名 演武時は同時に 5名までとする	30名までとする
	東久留米 柳泉園グランドパーク	広さ 155㎡	稽古参加数 制限 20名 演武時は同時に 9名までとする	30名までとする

※ 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

4. 稽古再開に向けた手順

実施済み

ガイドライン告知

- 会員の方はガイドラインを把握してください

事前アンケート

- 後ほどメールでアンケートを配信します。ご家族で稽古再開に参加するか判断をしてください
- 選択する ①屋内稽古 ②野外稽古 ③オンライン稽古 ④当面休会 ⑤退会 ⑥その他（フリー回答）

アンケート回答

- 期日までに回答をお願いします

再開方法告知

- 参加者に各支部長からご案内

稽古再開