



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. 6

琉球少林流空手道 月心会 武蔵西本部

2020年12月20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をして様々な稽古を継続しています。最近ではコロナ禍の稽古にも慣れてきたことかと思われませんが、政府からは入国制限やイベント等の自粛緩和も始まる等、一時期の緊張がほどけ感染拡大への懸念をすべきではありますが、私たちが続けてきた感染対策の稽古も一定の効果があったものとして、今の感染対策であれば稽古内容の緩和も可能かと思ひミット稽古の再開と自主練希望者に稽古場を開放に加え各支部毎に2時間の稽古も再開します。

引き続き皆様のご協力の下で感染対策を徹底した稽古に励んでください。

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. 二時間稽古の再開について

1日の稽古スケジュール

現在

稽古Aコース（1時間）

参加者Aが稽古



稽古Bコース（1時間）

参加者Bが稽古

今後

2時間の稽古

参加者A・Bと一緒に稽古

（基本型・型稽古・ミット打ち・古武道・自由稽古など）

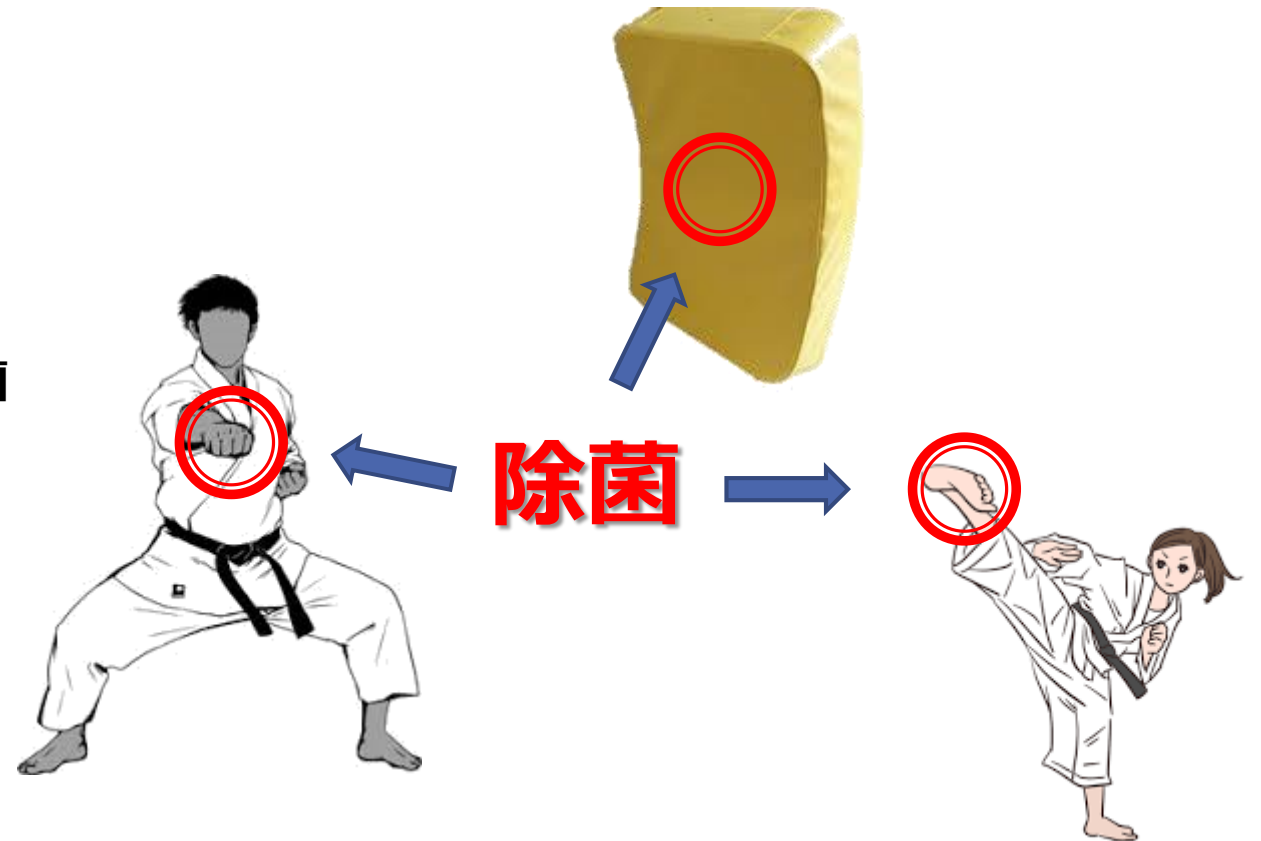
■稽古中は以下のご配慮をお願い致します

- ①水分補給中は私語厳禁
- ②休憩者同士の会話は小声で
- ③気づいた方が率先して、会場内の除菌や換気を実施

2. ミット稽古の再開について

■ 感染対策を施してミット稽古を実施

- ・飛沫対策（マスク等の着用）
- ・実施前にミットの除菌
- ・防具無しの方は稽古前に手と足のアルコール除菌
- ・グローブとレックガードの着用者は防具の除菌
- ・発声は控える
- ・並びの際は 1 m 以上の間隔を開ける



3. 稽古の運用について

項目	内容
稽古継続と再自粛する場合の判断	<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
稽古の参加者	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本人又は同居家族内で感染者（疑いがある人含む）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 3. 少しでも体調が普段と違う場合は、稽古の参加を控えてください
感染予防	<ol style="list-style-type: none"> 1. 稽古前に施設の消毒を実施する 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2週間は参加できない 4. コロナ発症者は、当会への告知は不要ですが保健所の許可が出るまで参加を自粛 5. 高齢者との同居家族や持病持ちの方は参加の判断は慎重に
稽古開催内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各支部毎の稽古方法を定める 前半1時間半を基本稽古 後半30分を自由稽古 2. 支部毎に（月3回の稽古を実施） 3. オンライン稽古の継続
稽古時間	<ol style="list-style-type: none"> 1. 各支部毎に稽古時間を2時間とする

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、古武道 3. ミット稽古
稽古時の感染対策 ※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） ※指導者の指示以外にも、各自で必要な時に水分補給や呼吸を整える 5. 挨拶や稽古の整列は家族単位 6. 対面稽古は間隔を開け非接触で行う 7. 屋内稽古での発声は小声にする
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
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. ミットを各家族に貸し出す場合は、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。

寒気による体調不良へのリスクを考慮し中止

※他の公園利用者に配慮

4. 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. 従来のあいさつを中止 ※ 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 1m 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 4㎡	前後左右 2m の間隔確保	
	演武時	一人の必要スペース 9㎡ （横3m × 縦3m） ※稽古参加の人数に応じて臨機応変に対応		
	会員どおしの接触	会員数 126名 ※7/20現在	登録した支部内の稽古すべてに参加ができます。 例：東村山支部に登録した人 東村山支部の稽古に参加可能 久米川支部の稽古には参加不可	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・マスクの着用

※ 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

5. 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 59名 演武時は状況に応じた対応をする	100名までとする
	講堂 ※ピアノ・イス考慮	広さ 135㎡	稽古参加数 制限 27名 演武時は状況に応じた対応をする	50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 100名 演武時は状況に応じた対応をする	100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 72名 演武時は状況に応じた対応をする	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 45名 演武時は状況に応じた対応をする	
	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 32名 演武時は状況に応じた対応をする	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 52名 演武時は状況に応じた対応をする	60名までとする
	リハーサル室	広さ 88㎡	稽古参加数 制限 22名 演武時は状況に応じた対応をする	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 30名 演武時は状況に応じた対応をする	30名までとする

※ 稽古参加数は、利用施設のガイドライン数以内で、体操時の必要スペース4㎡を施設の広さから算出しています