

北浦和やどかり剣生会稽古再開ガイドライン(7/19 改訂版)

令和2年7月19日

こんにちは

昨日4か月半の自粛後初めて面を着けて稽古しました。

中学生以上20数名集まり、準備体操、基本15分、2分の回り稽古5回を2セットという緩めの内容でのスタートでした。

自粛中剣道に対する情熱を失ってしまい、皆さんへの情報発信も全くしていませんでした。

代表失格ですね！！

そんな状態ではありましたが、いざ剣道具を着けての稽古で皆さんと剣を交えることができ、正直嬉しかったです。

皆さんはどう感じたのでしょうか？

自粛前の感覚には程遠いですが、皆さん一人ひとりと心のやり取りを大切にせねばならないと、改めて自戒したところです。

さて、緊急事態宣言解除・都道府県をまたぐ往来自粛解除から再び感染者増の傾向が強まる中、稽古ができる喜びを消さないように、感染をできる限り避けるためガイドラインは順次改訂しております。以下確認して稽古に望んでください。

7/13改訂版からの**変更点は赤字**で表記します。

①各自その日の体調を【体調確認表】に記入・持参し当番に渡す。

体温チェックリストへの転記は当番が行う。(密接回避・ペンの複数使用回避)

②稽古終了後のモップ掛け→**与野南中は雑巾掛け・常盤小は小学生による当番制に変更。**

(モップの複数での使用を回避)

※モップ使用前・後の消毒を必ず行うこと。

※雑巾2枚(雑巾掛け用・足拭き用)持参する。

③**稽古中、顔を素手で触らないように！！**

顔の汗などを拭く時は手拭い(タオル)を使う。※手拭いは稽古着の前合わせの間に携帯する。

④**小休止ごとに手洗い・手指のアルコール消毒を行う。※特に水分を取る時は必ず行う。**

なお、稽古参加は自由意志ということに致します。

※令和2年度は皆勤・精勤賞の表彰は行いません

【再開日程…】

- 7月 ④7/19(日)17:30～ 常盤小(小学生)
⑤7/25(土)19:00～ 与野南中(中学生以上)
⑥7/26(日)17:00～ 常盤小(小学生)
●⑤は中学生以上に限定。※面を着けての稽古を1時間以内
●④・⑥は小学生主体で、一般は指導・元立ち、稽古時間は概ね1時間。
※小学生稽古終了後、中学生以上(小学生不可)の自由稽古を30分程度行います。

- 8月 公立学校の夏休み期間(8/1～8/16)は稽古休みます。
①8/22(土)19:00～ 与野南中
②8/23(日) ※9:00～ 常盤小 ※卒業祝い稽古を含む
③8/29(土)19:00～ 与野南中
④8/30(日)17:30～ 常盤小
●稽古は小学生の部と中学生以上の部に分割します。
※各部の時間は概ね50分程度とし、場所・開始時間により多少増減します。

- 9月 通常稽古回数に戻る予定です。

【稽古に持参するもの】

- ・ 剣道具一式
- ・ 面マスク(全剣連推奨のもの以外でも可)
- ・ 持ち帰り用ビニール袋(面マスク・雑巾など)
- ・ タオル・手拭い(洗顔用・顔の汗拭き用)
- ・ 雑巾2枚(床清掃用・足拭き用)
- ・ 水筒
- ・ その他 熱中症予防グッズ(扇子・うちわ・保冷剤など)

※手指消毒用アルコールは会で常時1本準備していますが、そこに皆が同時に集まり頻回行くと密接・稽古時間ロスにも繋がるので、自分の定位置で個別に消毒できるように、消毒用ハンドジェルなど個人で用意できる方は持参ください。

【当面の注意事項】

- ・ 自宅で検温し発熱症状または咳やだるさ等ある場合は休む。
- ※体育館・武道場入場者全員、【体調確認表】に記入・持参し当番に渡す。

- ・ 着替えはなるべく自宅で済ませる。

- ・ 行き返りはマスク着用する。

・ 入場後に①手洗い・うがい・洗顔→②手指のアルコール消毒を行う。

退場時は①手洗い・うがい・洗顔のみ

※消毒液・石鹸は会で用意しますのでタオルは持参ください。

・ 稽古全般を通して、マスクを外した状態での私語・会話は厳禁とします。

※水分補給時は特に注意すること。

・ フェイスガード・面マスクは必ず携帯する。

※面マスクについて

- ・ 全剣連推奨の手拭いを使ったもの以外でも可。
- ・ 鼻を出した状態で着用しても良い。(全剣連承認)

・ 学校からの『感染防止チェックリスト』も合わせて確認してください。

【保護者様へのお願い】

・ 消毒関連のお手伝いを適宜お願いいたします。

※特に小学生の消毒行動は見守りが必要です。

・ 見学は可としますが、**保護者自身の体調確認表を必ず提出**すること・間隔を空けて見学されるようお願いいたします。