

## 北浦和やどかり剣生会稽古再開ガイドライン(8/10 改訂版)

令和2年8月10日

こんにちは

梅雨明けから10日経ち、毎日暑い日が続いていますが体調を崩してはいませんか。  
水分をこまめに取り熱中症予防を心がけてください。

さて、先だって常盤小学校から連絡が入り、8/23(日)に学校行事が急遽予定されたため、  
体育館が使用できなくなってしまいました。

卒業祝い稽古を含めた稽古を予定していましたが、場所・時間を変更して行うこととなりましたので、以下を確認して間違いのないよう参加ください。

また、【素振りのポイント】で前進メンの方法を一つ追加しましたので参考にしてください。

### ●前進メン(3 挙動)3 種類

[その1] 構え→①振り上げと同時に右足を前に出して、②振り下しと同時に左足を引きつけ→③構えに戻る

[その2] 構え→①まず振り上げ→②左足で前に押し出すと同時に振り下し→③構えに戻る  
※右足が出るのと左足を引きつけるのがほぼ同時になる

[その3] 構え→①手の構えはそのまま、右足の送り出し→左足で押し出すと同時に振り上げ振り下し→③構えに戻る  
※左足の引きつけが早く、振り上げ振り下しも早くなるので体力的に最も厳しいものになる。実戦で小さい振りのメン技に応用する。

### 【再開日程…】

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) ※13:30 集合～17:00 栄和公民館 ※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(床清掃用)
- ・ 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うと密接・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。