

(公財)全日本空手道連盟 感染拡大防止ガイドライン

練習再開用

(公財)全日本空手道連盟 医科学委員会

令和3年1月29日改訂 第2版

(公財)全日本空手道連盟 感染拡大防止ガイドライン

(公財)全日本空手道連盟では、新型コロナウイルス感染拡大を抑えながら練習を再開するためのガイドラインを作成いたしました。

練習再開の判断は、都道府県知事の方針に沿って可否を決定していただき、健康と安全に配慮した習慣や指導法の確立を目指してください。

学校部活動については、行政の方針を踏まえた学校独自の方針もあると思います。学校の指導に従い、油断なく慎重に練習日や練習時間を設定し、招待練習試合、遠征練習試合についても学校長の承諾を得て、活動してください。

「がんばろう日本！！」を合言葉に、東京オリンピックの開催により機運が高まっている空手の熱を冷やさないためにも、終息が見えない新型コロナウイルス感染症と向き合い、共生しながら空手道場、空手教室、部活動を再開してください。

練習再開にあたって

```
graph TD; A[練習再開にあたって] --> B[練習中の対応]; B --> C[施設環境整備]; C --> D[感染者発生時の対応]; D --> E[その他];
```

練習中の対応

施設環境整備

感染者発生時の対応

その他

練習再開にあたって

練習再開については、所属自治体の指導に従って決めること

指導者は以下のことに気をつけて練習を行ってください

- (1) 学校部活動については、学校の方針に従って、練習日数や時間を設定すること
招待練習試合、遠征練習試合などについても、必ず学校長の承諾をとって行うこと
- (2) 練習場入口に手指消毒剤を設置すること
- (3) うがい、手洗い、手指消毒を徹底すること
- (4) 3密(密集、密閉、密接)にならないようにすること
- (5) 練習前に必ず健康チェックを行うこと
- (6) 熱中症対策をしっかりと行うこと

練習再開にあたって

<健康チェック>

- (1) 練習前に自宅で検温を行い、平熱より少しでも高い場合や咳などの症状がある者は、練習への参加を見合わせる。なお、体調不良者も練習の参加を見合わせる
- (2) 練習前に自宅で検温を行っていない者は、練習場に入る前に必ず検温をすること

※検温を忘れる子どももいるため、検温器を用意しておく

※保護者にはあらかじめ家庭で検温しておくよう伝える

<体調不良者、発熱者の観察>

指導者は、練習中の子どもの様子を観察して、体調が思わしくないと思える子どもは途中で休ませたり、早めに帰宅させること

練習再開にあたって

<マスクの着用について>

- (1) スポーツ庁の通達にもあるように練習中は、マスクを外してもよい。マスクをしたいという子どもにはマスクの着用を可とするが、指導者は練習中の子どもの様子を注意深く観察すること(熱中症予防)
- (2) 指導者は原則としてマスク又はフェイスシールドを着用すること。ただし、自らの身体へのリスクがあると判断する場合や、指導のため自ら運動を行う場合などはマスクを外してもよい。なお、マスクを外す際は、不必要な会話や発声を行わず、両手を伸ばしても触れない距離を確保すること。見学や送迎の保護者については、マスクの着用を義務づけること

【スポーツ庁】

学校の体育の授業におけるマスク着用の必要性について

https://www.mext.go.jp/sports/content/20200522-spt_sseisaku01-000007433-1.pdf

練習中の対応

<練習の開始前>

- (1) 空手道場、空手教室の子どもは、原則自宅で空手道着に着替えること
- (2) 更衣室を使用する場合は、密にならないよう人数を制限すること
シャワー室も同様の制限をするか、当面使用を中止すること
- (3) 練習場内は見学の保護者、子どもを含め可能な限り少人数を心掛け、間隔を開け不要な会話は慎むこと
- (4) 練習に使う安全具(メンホー、拳サポーターなど)の共用は認めないこと
- (5) 手洗い、手指消毒を行ったことを確認すること

練習中の対応

<換気と休憩>

- (1) 短い間隔で休憩を取り、換気と給水を行うこと(30分に1度、最低5分間)
- (2) 密閉空間にならないよう十分に換気を行うこと
- (3) 休憩時の飲み物の回し飲みやタオルの共有は行わないこと
- (4) 食事を行わないこと

練習中の対応

<練習内容>

- (1) 全体の練習時間を短縮すること
- (2) 生徒同士の間隔は両手間隔(両手を伸ばしても触れない距離)を確保すること
間隔を確保するのが難しい場合は、時間を区切り少人数でおこなうこと
※目印等を使用して間隔を空けるのも良い
- (3) パートナーストレッチ(二人組柔軟運動)は行わないこと
- (4) 「組手」練習は、感染の状況を判断して十分に距離をとった約束組手、打ち込み練習から始めること
- (5) ミットなどを使っての打ち込み練習は、なるべくペアや少人数のグループとし、拳サポーターを使用するなどの工夫をするとともにミットは使用前後に消毒すること
- (6) 「自由組手」の練習は、打ち込み練習も含めメンホーを使用し、さらにメンホー用口元シールドを装着して行うこと

練習中の対応

<道場・用具の消毒>

- (1) フロアーやマットの消毒、モップ掛けを行うこと
- (2) 練習場の環境は、フローリングやマットなどがあると思われるが、再開初期の練習ではシューズを履くなどして、足裏からの感染を防止すること
- (3) 出入口やトイレのドアノブを消毒すること

施設環境整備について

施設全体

- 利用場所の配置を工夫するなど人と人との間隔を確保すること
- 関係者に対し、手洗い・手指消毒に加え、大声での会話を慎むよう適宜アナウンスすること
- 複数の人が使用する場所はこまめに消毒すること
- アルコール消毒液を施設内に設置すること
- 密閉空間とならないよう換気を十分行うこと
- マットは適宜消毒をすること

トイレ

- マスク、手袋着用の上、複数の参加者が触れると考えられる場所は定期的に消毒をすること
 - 手洗い場には石鹸(ポンプ型が望ましい)を用意すること
 - 手洗い後に手を拭くためのペーパータオル(使い捨て)を用意すること
- ※布タオルや手指を乾燥させる設備については使用しないこと

更衣室・休憩スペース

- 他の練習生と密にならないようゆとりをもたせること
- ゆとりを持たすことが難しい場合は、人数制限する等措置を講じること
- 換気扇を常に回し、換気に配慮すること
- 関係者が使用する際は、入退室の前後に手洗いをすること
- ドアノブ・ロッカーの取手等、こまめに消毒すること
- 更衣室での私語は禁止とする

関係者：指導者、練習生、保護者、見学者のことを指す

ゴミの廃棄方法

- 鼻水、唾液がついたごみやマスクは、燃えるゴミとは別のビニール袋に入れて密閉して縛った後、燃えるゴミに捨てること
- ゴミを回収する人は、マスクや手袋を着用すること
- マスクや手袋を脱いだ後は、必ず石鹸と流水で手を洗い、手指消毒すること
- 手袋の外し方は十分に気をつけること
 - ①内側(清潔部分)に触れないように注意して手袋を脱ぐ
 - ②脱いだ手袋の内側部分でもう片方の手袋を脱ぐ
 - ③指定のビニール袋には距離を保って捨てる

※ゴミの取扱いについては、利用施設のルールを厳守すること

感染者発生時の対応について

事前準備

- 感染者や感染の疑いがある者が発生した場合に速やかに対応できるよう、所轄の保健所との連絡体制を整えること
- 感染者の発生に備え、氏名・連絡先を把握すること

個人情報の取扱い

- 体験入部者など、連絡先が把握できていない方に個人情報の提出を求めること※取扱い注意
- 入手した個人情報は、(公財)全日本空手道連盟のプライバシーポリシーに則り、目的外の使用を一切行わず、一定期間経過後に責任を持って破棄すること

報告義務

- 感染者や感染の疑いがある者が発生した場合は、速やかに所轄の保健所に連絡すること
- 感染者が発生した場合には保健所の指示に従うこと
- 所属する団体を通じて(公財)全日本空手道連盟に報告すること

**※空手クラスターの発生は、空手道の社会的イメージダウンとなります
指導者の慎重な判断を望みます**

その他

- ・練習前後のミーティングは、3つの密を避け感染対策に十分配慮すること
- ・練習後の食事会などは自粛すること
- ・関係者が順守すべき事項は、くり返しアナウンスすること
- ・各自治体の施設が定めるガイドラインを確認し、遵守すること
- ・連絡網を整備し、練習内容や伝達事項が関係者に周知徹底できるようにすること
- ・練習参加への強要や欠席者への叱責、「気合を入れればコロナにかからない」など指導者による「根性論」の押し付けはしないこと
- ・熱中症予防に努めること

上記以外で、練習環境に合った感染拡大防止を適宜盛り込んでいただきますようお願いいたします。

本ガイドラインは、現時点で得られている知見等に基づき作成しております。今後の状況により逐次見直すことがあり得ることに御留意ください。

参考:ナショナルチーム拠点強化事業実施ガイドライン

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う社会状況の中、(公財)全日本空手道連盟選手強化拠点事業(強化練習・合宿等)の実施にあたって、以下ガイドラインを設ける。オリンピックに向けた選手強化を安全、安心に実施するため、選手強化委員会は下記内容を理解した上で実施判断し、十分に対策を行った上で実施することとする。

【実施にあたり】

- 1.原則として拠点強化を担当する各コーチは国や、練習拠点における都道府県、地方自治体での指示(移動制限含)または、所属(選手、コーチ、スタッフの所属)から出される、行動にあたっての注意事項を注視してそれに従うこと。また、実施する施設(ハイパフォーマンスセンター含)の使用許可基準を順守すること。
- 2.コーチは、実施にあたり、選手の所属先と十分な連携と相談の上、実施すること。
- 3.コーチは、立案、実施後は、適宜、監督に報告のこと。

参考:ナショナルチーム拠点強化事業実施ガイドライン

【拠点練習において選手に配慮・注意すべき内容】

1.選手および練習環境に求められる感染予防策

- (1)選手、関係者がコロナウイルスの感染リスクを最大限避けるため、新しい生活様式(新しい日常)を徹底、自らの行動に責任を持ち、感染予防策に全力を尽くす。
- (2)選手、関係者は日常的な手洗い、咳エチケット等を徹底する。
- (3)選手、コーチ、帯同スタッフは毎日、必ずコンディション評価（体組成計）のLINEでの体温測定等の体調管理（37.0℃を超えていないこと等の確認・体温記録用紙の記載）を行う。
- (4)風邪の症状がある者等体調不良者がいる場合は、当該者の活動を中止する
- (5)練習前に発熱・体調不良の選手は所属先責任者に連絡して、速やかに帰宅させる。
- (6)練習場所に消毒用品を用意し、練習前、後に床や拳サポーターなどの消毒を徹底する。
- (7)密集した練習環境等にならないよう練習は最少人数で行い多人数（部活動に混ぜてなど）での練習は当面禁止とする。(期間は未定)練習中、他選手との距離に気をつけて、気合いなど極力抑えて飛沫による感染を防ぐように注意する。

参考:ナショナルチーム拠点強化事業実施ガイドライン

「3つの条件が同時に重なる場」（3つの密）を避けるための取り組みの徹底。

①換気の悪い密閉空間

②人が密集している

③近距離での会話や発声が行われる

という3つの条件が同時に重なった場のこと。

(8) 練習開始時間の設定は通勤ラッシュ時を避けるように配慮する。

(9) 練習中は窓を開け換気を徹底して活動する。

(10) 移動時はマスクを着用するよう指導を行う。

(11) 練習後、帰宅後の手洗い、うがいを指導する。

(12) 練習後に体調確認をしてから帰宅させる。

(13) 練習以外は不要不急の外出を避け、人との面会を極力避けるよう指導を行う。

(14) 競技会、練習、合宿終了後1週間程度は体温測定を継続する。

参考:ナショナルチーム拠点強化事業実施ガイドライン

2.選手および家族も含めたチーム関係者に疑い例が出た場合の対応

(1)上記(1の(3)健康観察での状況、(4)、(5)での各症状など含め)

で活動中止等した場合においては、コーチへの相談、または、下記等への報告や相談により結果が出るまで自宅待機が望ましい。

(2)検温で37.0℃以上の場合は必ず担当コーチに報告する

(3)37.0℃以上が2日間以上持続した場合は、練習を中止し、担当コーチと相談の上、下記のような対応を行う。

①ドクターに報告

ドクターから各地域の専門家チーム・アドバイザー、連携医療機関への連絡

②各地域の専門家チーム・アドバイザーのアドバイスにもとづく濃厚接触者の洗い出し

濃厚接触者の抽出および集団発生に対するリスク管理

③PCR検査および医療機関受診対象者の確認

健康観察、自覚症状を確認の上、PCR検査検体の採取

(チームドクター、専門家チーム・アドバイザーなど)

④ マスコミ対応

参考:ナショナルチーム拠点強化事業実施ガイドライン

3. 選手および選手所属先、家族も含めた関係者にPCR検査の結果、陽性反応が出た場合の対応

(1)担当コーチ、ドクターに相談する

①濃厚接触者の抽出および集団発生に対するリスク管理

(2)医療機関受診の対象者の確認

①健康観察、自覚症状を確認の上、医療機関受診対象者の確認

(3)(公財)全日本空手道連盟と今後の方針を相談

(4)陽性反応だった本人は入院もしくは自宅療養。濃厚接触者は自宅待機

その他の選手や関係者は原則、所属長の指示に従う。

参考ホームページ

【日本スポーツ協会】

スポーツイベント再開に向けた感染拡大予防ガイドライン(5月29日改定版)

<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/jspo/guideline2.pdf>

スポーツイベント開催・実施時の感染防止策チェックリスト

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/jspo/guideine_checklist2.pdf

熱中症予防

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html>

【防衛省・自衛隊】

新型コロナウイルスから皆さんの安全を守るために(統合幕僚監部HP)

https://www.mod.go.jp/js/Activity/Gallery/images/Disaster_relief/2020covid_19/2020covid_19_guidance1.pdf

※日本スポーツ協会発表のガイドラインも一度ご確認をお願いいたします。