

新型コロナウイルス感染防止対策 組手稽古再開ガイドライン

	1週間 (月 日~)	2週間	3週間	4週間	5週間	6週間	全体評価
幼・小学 男女	← 第一段階 →		← 第二段階 →		← 第三段階 →		
	① 飛沫感染防止措置 * マスク着用 * 無発声 * 飛沫防止策ヘッドギア ② 軽めの組手(スパーリング)		① 飛沫感染防止措置 * マスク着用 * 無発声 * 飛沫防止策ヘッドギア ② 通常組手(同じ相手との5分以上は不可)		① 飛沫感染防止措置 * マスク着用 * 無発声 * 飛沫防止策ヘッドギア ② 通常組手(同じ相手との5分以上は不可)		
中学生 ~一般39歳	← 第一段階 →		← 第二段階 →		← 第三段階 →		
	① 飛沫感染防止措置 * マスク着用 * 飛沫防止策の工夫 ② 軽いスパーリング		① 飛沫感染防止措置 * マスク着用 * 飛沫防止策の工夫 ② 軽めのスパーリング ③ 部分的に通常組手(同じ相手と5分以上は不可)		① 飛沫感染防止措置 * マスク着用 * 飛沫防止策の工夫 ② 通常組手(同じ相手と5分以上は不可)		
壮年40歳以上	← 第一段階 →		← 第二段階 →		← 第三段階 →		
	① 飛沫感染防止措置 * マスク着用 * 飛沫防止策の工夫 ② 軽いスパーリング		① 飛沫感染防止措置 * マスク着用 * 飛沫防止策の工夫 ② 軽めのスパーリング ③ 部分的に通常組手(同じ相手と5分以上は不可)		① 飛沫感染防止措置 * マスク着用 * 飛沫防止策の工夫 ② 通常組手(同じ相手と5分以上は不可)		

① 洗剤洗濯された道着や着衣の使用、消毒処置されたグローブ、サポーター、防具の着用

※消毒薬に関しては、現在市販品などでも液体を噴霧して除菌や消毒できるものが販売されているので、各製品の注意書きに留意し適切に使用のこと

② 通常組手では同じ相手と対面で5分以上対戦をしない

③ 頻繁な換気に努める ※同じ相手と組手をする場合、1セット5分以上は対戦せず、何度か対戦する場合は、十分な換気に留意し、インターバル時は1m以上相手との距離を置き、組手のトータル時間は15分以下に留める

※ミットでの稽古は第三段階の通常組手稽古と同じスタンスで捉える