

世田谷区立尾山台地域体育館
新型コロナウイルス感染症への対応についての剣道教室ガイドライン（案）

本ガイドラインは、全日本剣道連盟「新型コロナウイルス感染症の集団発生を防止するためのお願い」、「対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」（令和2年6月4日）及び現在の東京都における新型コロナウイルス感染症の新規感染者数が未だに二桁が継続していることに基づいて、本剣道教室における当面の新型コロナウイルス感染症への対応についての7月までのガイドラインをまとめたものです。

今後、以下のような期間を経て、通常の教室（稽古）に戻す予定です。

- 【第1期 7月】（対人稽古自粛期間・感染防止対応の習慣づくり・基礎体力の回復）
- 【第2期 8月】（対人稽古を面マスク等の着用と短時間を条件に再開）
- 【第3期 9月】（面マスク等の着用を条件に、各自の体力に応じて通常の教室運営）

剣道においては一部の地域で稽古によるクラスター発生が数件報道されたように、特に感染のリスクが高い種目と言えます。各指導員についてはそのリスクを自覚し、集団感染が発生しないよう十分にご留意の上、教室指導をお願いします。

1 教室参加者の入館について

基本的に教室参加者は世田谷区立尾山台地域体育館のガイドラインの基本条件（体温測定・健康状況等）をクリアしたものを参加者とする。熱中症予防のためマスクはなしとする。

2 教室指導者の健康管理について

教室指導2週間を基準として、体温、風邪症状、強いだるさ等の有無を判断し、問題がない場合のみ指導する。上記に問題がある場合は指導者の交代を行う。

教室指導者においても熱中症予防のためマスクをなしで指導する。

3 教室の参加人数について

体育館の面積、グループでの個別指導を考慮し、各時間毎に原則として15名（各グループ5名）を上限とし、1回の教室参加者数を土曜日は45名まで、日曜参加者数は30名までとする。

4 教室指導の基本

- ・正座、準備運動、稽古、清掃時等においても1.5メートルから2メートルの間隔を取り指導を行う。
- ・指導者は概ね1.5メートルから2メートル離れた位置から指導を行う。
- ・教室開始前、終了後の手洗いを基本とする。
- ・新規感染者数が現在継続している状況であるため、7月については防具を着用しての打ち込み、地稽古等の対人稽古は禁止とし、8月については全剣連の指示する面マスク、シールドを付けていることを条件に短時間の対人稽古についてスタートすることとする。
- ・夏季期間においては感染症防止及び熱中症予防のため通常より10分程度短縮した指導時間とする。

5 教室の運営

当面、16時からの基本の部、17時からの初心の防具着用者、18時からの上級の防具着用者の部においては当面、以下のとおりとする。

【16時からの基本の部】

準備運動、基本姿勢、礼法、足さばき、竹刀を持つての基本練習を行う。
元立ちの竹刀に対しての基本打ち込みは可とする。その場合は列の間隔を十分にとることとする。教室の指導時間は45分以内程度とする。

★指導メモ

導入

- (1) 導入の正座では十分な間隔を持ち座らせましょう。
- (2) この機会に正座をきちんと指導しましょう。「黙想を今日は3分！がんばってみよう」という目標を持たせた指導も適切です。指導者は「正座」の号令も威厳を持ち静かにゆっくり言うと雰囲気作りになります。姿勢は手を触れて指導をしたいところですが、背中程度にします。

※ 東京都剣道連盟のガイドラインで「座礼」はしないことになっております
「黙想」後、立ち礼でお願いします

準備体操

- (1) 教室に参加する子ども達の体力低下が想定されています。それを踏まえ、十分なストレッチや屈伸、伸びる運動をゆっくり時間かけてやりましょう。
特に、膝を深く曲げる動作、前屈、後屈は非常に重要な動きになります。発達段階として手足を共に動かすことも大切です。手足を揃えて動かすジャンプは有効です。

体操の流れに自信のない方はラジオ体操＋ストレッチの流れが良いと思います。

- (2) かかとの伸び下げからの蹲踞姿勢は剣道の基本運動として適切です。座る姿勢の少ない時代ですので「蹲踞する力」はしっかりと指導しましょう。

館内での走行

- (1) 館内を全体で走る場合は館内1周ではなく、壁から壁へ一方向で十分な間隔を開けて走りましょう。スキップ、後ろ歩き、横歩き、ケンケンも取り入れると効果的です。

※時間のある時は「〇年生」「勉強が好きな子」「ゲーム好き」などの条件を提示してゲーム的に壁タッチの往復も子ども達の意欲を高めます。

- (2) 館内が高温の場合は準備体操終了時に給水タイムを設けましょう。

全体指導（足さばき）

- (1) 少数人数の指導になりますので、足さばきは全体で指導するのも有です。
- (2) 姿勢、遠山の目付け、足の形（足の重心）
- (3) 送り足の指導は以下のとおり
 - ・前へ進む（歩み足との違いを意識させる）
 - ・後へ進む（前を向きながら後ろへ、準備体操の後ろ歩きがここで有効）
 - ・前へ進むに速さをつける（後ろ足の引きつけを意識）
 - ・左右横への送り足
 - ・前後左右の送り足（正方形を描く、足さばき）
- (4) 踏み込み足
 - ・前へ、一步踏み込み、送り足で二歩下がる練習。
 - ・踏み込んで送り足で伸びる練習
 - ・一步送り足で継いで踏み込む等々へ

グループ分け練習（程度に応じた素振りと元立ちに対する面打ち）

基本C

- ・改めて足さばき
- ・基本の構え、振りかぶる、面の高さ
- ・上下振り、基本面素振り
- ・送り足で基本面素振り

基本B

- ・基本の構え、振りかぶる、面の高さ
- ・上下振り、基本面素振り
- ・送り足で基本面素振り
- ・元立ちなしで踏み込み足での面打ち練習
- ・元立ちありで面打ち練習

基本 A

- ・基本の構え、振りかぶる、面の高さ
- ・上下振り、基本素振り
- ・送り足で基本素振り
- ・切り返し（素振り）
- ・元立ちなしで踏み込み足での面打ち練習
- ・元立ちありで面打ち練習
- ・元立ち 2 名での連続面打ち

正座

(1) 今後も館内の高温も予想されます。その場合は指導時間を短めにする必要もあります。40 分以内が限界と思います。

※ 東京都剣道連盟のガイドラインで「座礼」はしないことになっております
「黙想」後、立ち礼でお願いします

【17 時からの防具着用者基本の部（防具着用はなし）】

準備運動、基本姿勢、礼法、足さばき、竹刀を持つての基本練習を行う。

元立ちの竹刀に対しての基本打ち込みは可とする。その場合は列の間隔を十分にとることとする。体育館の雑巾がけについても同様とする。教室の指導時間は 45 分程度とする。

★指導メモ

雑巾がけ

(1) ~~十分な間隔を持つての雑巾がけの指導。発声は普通程度で。~~

※ 東京都剣道連盟ガイドラインでは床面にウイルスが付着している可能性があり、床に手指をふれないよう求めています。当面、雑巾がけは中止します。

正座

(1) 導入の正座では十分な間隔を持ち座らせましょう。

※ 東京都剣道連盟のガイドラインで「座礼」はしないことになっております
「黙想」後、立ち礼でお願いします

準備体操と体力づくり

(1) 教室に参加する児童、生徒は長期間にわたり剣道の練習をしていません。またステイホームの推進で体力低下が想定されます。それを踏まえ、十分なストレッチや屈伸、伸びる運動や一方向に走るトレーニングを導入部分に入れることで準備運動と体力づくりを指導しましょう。

全体での基本練習

- (1) 防具着用の生徒であっても長期間にわたり剣道の練習から離れています。この機会に改めて、足さばき、基本の構え、基本素振り、元立ちなしの打ち込みを十分に指導しましょう。十分な間隔をもって指導することを忘れないでください。

打ち込み稽古①（元立ち竹刀への打ち込み）

- (1) 各指導者1名で3グループを作り、元立ちへの基本面打ちの指導
- (2) 各指導者への列も十分な間隔を持つことを指導してください

打ち込み稽古②（元立ち竹刀への打ち込み）

- (1) 指導者3名が1列に元に立ち、連続の打ち込み

正座

- (1) 普段の練習ではできないので、この機会に最後の正座はできれば5分前後の長い正座をご指導ください。
- (2) 今後も館内の高温も予想されます。その場合は指導時間を短めにする必要もあります。40分以内が限界と思います。

※東京都剣道連盟のガイドラインで「座礼」はしないことになっております
「黙想」後、立ち礼でお願いします

【18時からの防具着用者成人の部（防具着用はなし）】

教室参加者それぞれの素振り、元立ちの竹刀に対しての打ち込み等のトレーニングは可とする。

対人稽古（防具着用しての打ち込みも含む）、対人での日本剣道形の稽古、相互に構えての稽古は禁止とする。指導者は打ち込みの補助、ルールの遵守について指導を行う。教室の指導時間 45分程度とする。

8月以降については18時の部より面を付けての対人稽古を30分間の範囲で行うこととする。（面マスク・シールドを条件）

【日曜日の基本の部】

- ・参加者の練度に応じて、土曜日の16時・17時の練習を組み合わせてください。
- ・正座に始まり、足さばき、竹刀を持って基本素振り、打ち込み、元立ちの竹刀に対しての打ち込み、正座にて終了が一連の流れです。

【日曜日の防具着用者の部】

- ・上記の防具着用者基本の部、成人の部と同様とします。
- ・8月以降については面を付けての対人稽古を30分間の範囲で行うこととする。（面マスク・シールドを条件）

6 おわりに

本ガイドラインは当面のものです。第2期8月については新たなガイドラインを作成する予定です。指導者は教室参加者の集団感染を防止すること、そして指導者自身が感染しないことが指導の重要ポイントとなります。その点を基本に指導をお願いいたします。