

加盟団体 殿  
個人会員 殿

## 全剣連「面マスクに関するQ&A」送付の件

前 略

今般、全日本剣道連盟より「新型コロナウイルス感染症拡大予防」「熱中症への取り組み」等のガイドラインに続きまして「面マスクに関するQ&A」が発表されましたので送付致します。

どうかこれを参考として、マスク着用による感染症拡大予防・呼吸障害対応・熱中症対策等に特別の注意を払って頂き、今後の稽古再開の際の参考とされます様、会員全員に周知徹底し、慎重な姿勢での稽古が実施されます様、御願い致します。

今後も、全剣連・東剣連より「ガイドライン」の更なる改善・見直し等がなされましたら、その都度御報告致しますが、会員皆様が全剣連・東剣連ホームページを常日頃御覧になり参照されます様、重ねて御願い致します。

新型コロナウイルス感染症がいち早く終息する事を願うと共に、世田谷区剣道連盟会員皆様の御健勝を祈念申し上げます。

合 掌

令和 2年 7月 30日

世田谷区剣道連盟  
会 長 中村 誠司

## 面マスクに関するQ&A

### Q1：面マスクとは？

「面マスク」とは、剣道の稽古の際に使うマスクの総称です。呼気や気合と共に出る飛沫飛散を防ぐ目的に使います。稽古では、面を付ける時も面を付けない時も、使う事が必要です。

「面マスク」は、自分で手拭いから作る事や、市販されているマスク等を利用する事も出来ます。剣道具業者からも様々な種類が市販されています。

因みに、飛沫飛散防止の為に、面の内側にはめ込むものは、「シールド」と言います。一体型のものや、口と眼を個別に覆うものもあります。相手の飛沫をまともに受けない為に使います。高齢者には「面マスク」と「シールド」の両方を使用する事が推奨されています。但し、熱中症に対しては十分な対策を取る必要があります。下記を参照して下さい。

#### ( 参 照 ) コロナ禍での熱中症の予防に向けて

コロナ禍に於いて、全日本剣道連盟では対人稽古の際に「面マスク」の着用を義務付け、同時に「シールド」の装着も強く推奨しております。

新型コロナウイルス感染症の最も重要な感染経路が飛沫感染であり、飛沫飛散防止の為に「面マスク」と「シールド」は必要です。これは、剣道から新たな感染クラスターを出さない為の暫定的措置です。

一方で、高温多湿の時期に向かっており、熱中症が増加しやすくなっています。先頃、全日本剣道連盟が開始した熱中症報告システムでは熱中症の報告が増加中です。

緊急事態宣言、その他の自粛要請等を受け、昨今多くの方が稽古が出来ない状態が続いていた為、身体の暑さへの順応が不十分です。

熱中症は、この様に高温多湿に向かう中に於いて身体が暑さに順応していない場合に頻発している事が既に分かっています。

指導者におかれましては、これ迄に無い状況での剣道稽古の実施である事を、再度御理解頂き、稽古時間（短縮等）・休憩時間の設定・水分補給・体育館道場の換気・温度管理等に改めて御留意を頂きます様御願い致します。

Q2 ; 面マスクとして不織布マスクを使用してもいいのですか？

可能ですが、以下に述べる様に気を付けて使って下さい。

不織布マスクとは、化学的や機械的に合成した線維を使ったマスクを指します。  
材質にはポリプロピレン・ポリエステル等様々有り、色々なものが市販されています。

全日本剣道連盟の調査では、不織布マスクは飛沫飛散防止に関しては、手拭い製の「面マスク」と同等か、或いは優れた効果を示すものも有りました。但し、今回の調査では息苦しさや通気性については調査をしていません。不織布の中には、通常の布素材に比べて通気性が低いものが有ります。

実際、全日本剣道連盟が行っている熱中症報告システムの解析結果（前回送付の全剣連「剣道における熱中症への取り組み・第1回報告」）では、不織布マスクの使用によって酸素欠乏状態（所謂酸欠）になった事が伺われる報告が有りました。この為、不織布マスクの場合には、特に酸欠に気を付ける必要があります。

いずれにしても、個人によって顔の形も違いますので、現時点では自分に合った「面マスク」を選択し、「面マスク」と口の間には空間を設けたり、鼻を出したりして、息苦しさを緩和する工夫をする事が重要です。

Q3 : 面マスクとして医療用マスクを使うのはどうでしょうか？

医療用マスクは、感染等を防止する為に、主として医療関係者が着用するものです。これらはマスクの目が細かすぎる為、剣道の稽古に使うと酸欠を起こしてしまいます。この為、医療用マスクを「面マスク」として使う事は避けるべきです。

（全日本剣道連盟）