

1、日常生活面

- ① 手洗いの励行、適切なマスクの使用、部屋の換気と冷房（夏季熱中症対策）、三密の回避、ソーシャル・ディスタンスの実践
- ② 直近2週間の体温管理（計測と記録）
- ③ 不特定多数の他者との不用意な飛沫感染の機会を作らない

2、組手稽古参加要件

- ① 学校、職場、家族などの生活環境下で、COVID-19感染者と、いわゆる濃厚接触の可能性がない事
- ② 直近2週間以内で、発熱、感冒様症状（せき、頭痛、倦怠感、味覚・嗅覚異常等）がない事
- ③ 当日の体調不良がない事

3、道場環境

5月29日発表の「稽古再開時における感染防止策チェックリスト」参照の事

4、組手稽古

- 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 第二段階以降の軽めのスパーリングにおいてはマスク着用は任意(中学生～壮年)
- ③ マスクを外す通常組手では同じ相手と対面で5分以上対戦をしない。
- ④ 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分以下に留める事が望ましい。

<少年部男女>

第一段階

① 飛沫感染防止措置

マスク着用（必要に応じ） 声を出さない 飛沫防止策を講じたヘッドギア（現段階ではそれぞれが市販品などを用いヘッドギアに装着等）

② 軽めのスパーリング

③ 開始から2週間で次段階へ移行

第二段階

① 飛沫防止策を講じたヘッドギア

② 通常組手（同じ相手と5分以上は行わない）

③ 開始から2週間で全体評価

<中学生～壮年39歳まで。共に男女>

第一段階

① 飛沫感染防止措置

マスク着用 飛沫防止策の工夫

② 軽めのスパーリング

③ 開始から2週間で次段階へ移行

第二段階

① 軽めのスパーリング

② 部分的に通常組手を組み入れる（同じ相手と5分以上は行わない）

③ 開始から2週間で次段階へ移行

※①と②では排出される呼気量に差が出る可能性がある為

第三段階

① 通常組手（同じ相手と5分以上は行わない）

② 開始から2週間で全体評価

<壮年 40 歳以上男女>

年齢的に感染リスクが若年層より高い為、39 歳以下のグループより遅れる事、2 週間後の開始とする

第一段階

- ① 飛沫感染防止措置
マスク着用 飛沫防止策の工夫
- ② 軽めのスパーリング
- ③ 開始から 2 週間で次段階へ移行

第二段階

- ① 飛沫感染防止措置
- ② 軽めのスパーリング
- ③ 部分的に通常組手を組み入れる（同じ相手と 5 分以上は行わない）
- ④ 開始から 2 週間で次段階へ移行

第三段階

- ① 通常組手（同じ相手と 5 分以上は行わない）
- ② 開始から 2 週間で全体評価

※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。

※どの段階においても感染者、濃厚接触者等が確認された際は、本部及び医事委員会に報告し、保健所や自治体の指示を仰ぐ。

※全体評価

感染者の有無の報告を各支部で集計し医事委員会に報告。