

1) 練習参加者の感染予防義務

柔道参加者および管理者（指導者など）は、以下の感染予防措置が取られない場合には練習、試合などを行うことはできません。

- ① 練習日には全員が健康記録表を管理者に提出する（健康記録表には氏名、連絡先、当日の体温、当日の症状の有無などが記載）。練習参加可否とクラスター発生時の追跡に必要。
- ② 管理者はすべての健康記録表をチェックし、発熱者や有症状者は練習不参加とし、帰宅させる。
- ③ 使用前後での施設の共用場所（畳、更衣室、トイレなど）の拭き掃除、消毒：消毒はアルコール類か 0.02-0.1%次亜塩素酸ナトリウムによる拭式がよい。
- ④ 共用設備のうちシャワー室や更衣室ロッカーは段階 2 までは**使用しない**。
- ⑤ 道場は換気を十分に行う。
- ⑥ 練習前後には全身を自宅にてシャワーで洗う。
- ⑦ 柔道着、トレーニングシャツ、タオルなど個人が使用する物品は毎日自宅で洗濯する。
- ⑧ 手洗いを頻繁に行う。：練習前後・休憩前後に擦式アルコール製剤で両手を定期的にするみずみまで洗浄するか、石鹼と水で洗う（30 秒間）。

2) 指導者の責務

道場および練習の責任者である指導者、管理者は練習参加者の安全で効率的な練習の確保のため、練習準備段階から終了まで以下の点に留意して、感染予防措置を講じて下さい。

★練習前準備

- ① 道場に参加者が入場する前に窓を開ける。窓がない場合は、換気扇やエアコンで換気を行う。
- ② 手洗い場には石鹼（ポンプ型が望ましい）を用意し、「手洗いは 30 秒以上」等の掲示をすること。タオルを共用してはいけない。
- ③ 手洗いが難しい場合は、アルコール等の手指消毒剤を用意する。
- ④ 練習を開始する前に、指導者や保護者を含め、道場に居る全員の健康記録表をチェックし、有症状者には退室を促す。体温を測ってこない参加者のために体温計を準備しておく。
- ⑤ 健康記録表は保存用に別の台帳に名前入りで記録するか、写しを取り本人に返却する。記録保存した台帳や写しは個人情報なので取り扱いに注意し、鍵のかかる保管庫で保管する。
- ⑥ 各個人の柔道着、トレーニングシャツ、タオルなどが洗濯されているか確認する。
- ⑦ 練習前後には、ウイルス不活性化効果がある医薬部外品（洗剤など）を用いて、畳、部室、壁などを拭き消毒・掃除する。消毒はアルコール類か 0.02-0.1%次

亜塩素酸ナトリウムによる拭きがよい。医薬部外品については以下を参考にす
る。 参考資料 (<https://www.kitasato-u.ac.jp/jp/news/20200417-03.html>)

- ⑧ 更衣室が密になる危険性が高い。使用せざるを得ない場合であっても、一度に使用する人数に注意を行い、換気を実施のうえ短時間で使用をすませる。着替えはバッグなどに入れ、ロッカーなどの共有設備は感染のリスクがあるので利用しない。

★練習中

- ① 整列と礼法：準備運動と同様に 2 m 間隔をあけて、広がった位置のままで適切な礼法を工夫する。
- ② 練習時間：各段階開始時の練習時間を前項に段階的練習計画に示しているが、順次従来の各団体・グループの練習時間に整合させる。
- ③ 練習内容：別記の段階的練習計画に合わせる。地域の制限状況に従って、練習段階を順次上げるようにする。各段階の期間は各団体・グループ毎で判断する。
- ④ 練習中も 3 密になっていないかチェックを行うほか、参加者の体調変化に気を配る。
- ⑤ 組み合う指導や大声での指導はできるだけ避け、ジェスチャーを多用する。
- ⑥ 指導者はマスクをして指導を行う。

★ 練習後

- ① 練習終了後は速やかに帰宅を促し、シャワーは帰宅後自宅で行う。
- ② 健康記録表の個人への原本返却を確認する。
- ③ 健康記録写しや記録台帳など個人情報を含む文書の保管と施錠を確認する。
- ④ 保管庫がない場合、管理者責任で保管する。紛失防止に最大限配慮する。

3) 保護者（少年）に関して

- ① 参加する保護者も健康記録表を提出する。体温測定をしていない場合は、入り口で測定するか、参加させない。
- ② 発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合には参加させない。同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合にも参加させない。
- ③ 必ず、マスクを持参させ、つけさせること。手洗いやアルコール等による手指消毒の必要性を理解させる。
- ④ 保護者の道場での見学は、他者との距離を 2m 以上取れる場合に限る。
- ⑤ 低年齢の子どもに保護者が付きそう場合も指導者や他の参加者とは距離を 2m とる。
- ⑥ 大きな声で会話、応援などをしない。

帰宅後はすぐにシャワーや入浴をさせ、練習時に着ていた道着や服を洗濯する。