

【稽古再開のための情報提供】

- 稽古再開における基本的な考え方や実施方法は、以下のガイドラインに掲載されている内容を遵守すること
- 剣道稽古を行う際、「面マスク」は必ず着用することとし、「飛沫防止面シールド」の着用も強く推奨している。
- 熱中症予防対策を徹底し、稽古を実施する。尚、以下の期間内に熱中症が発生した場合には、程度にかかわらず報告する。(詳細は以下参照)

<https://www.kendo.or.jp/information/20200617/>

昨今、新型コロナウイルス感染症流行の中で、飛沫飛散防止のために面マスクは必ず着用するようお願いし、シールドの着用も強く推奨しております。しかし、夏に向かい高温多湿になるため、熱中症も懸念されています。このため、全日本剣道連盟では、剣道における熱中症*の罹患状況を知るために、広く、熱中症発生情報を収集することといたしました。

実施期間：2020年6月17日～9月30日

皆様のご協力により、熱中症の発生に対する理解を深め、対処法を発信できればと考えております。つきましては、この期間内に剣道の稽古や活動内で、熱中症が発生した場合には、その程度にかかわらず、発生からできるだけ早く、かつ、わかる範囲で詳細に、事故について、以下の「剣道における熱中症 報告フォーム」からご報告いただきたく存じます。よろしく願いいたします。(全日本剣道連盟HP一部抜粋)

1. 一般財団法人全日本剣道連盟

- ・「対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」(6月4日掲載)

[https://www.kendo.or.jp/wp/wp-](https://www.kendo.or.jp/wp/wp-content/uploads/2020/06/guidelines_for_prevention_of_expanded_infection.pdf)

[content/uploads/2020/06/guidelines_for_prevention_of_expanded_infection.pdf](https://www.kendo.or.jp/wp/wp-content/uploads/2020/06/guidelines_for_prevention_of_expanded_infection.pdf)

- ・「対人稽古再開に向けた感染拡大予防ガイドラインに関する補足説明」(6月8日更新)

https://www.kendo.or.jp/wp/wp-content/uploads/2020/06/supplemental_information_for_guidelines.pdf

- ・「感染拡大予防ガイドラインのマスクについて(新たな調査結果を受けて)」(6月24日更新)

https://www.kendo.or.jp/wp/wp-content/uploads/2020/06/about_mask_of_guidelines.pdf

【稽古内容の実施例：全日本剣道連盟ガイドライン一部抜粋】

新型コロナウイルス感染症の第二波への懸念に加え、2か月以上の自粛で稽古参加者の体力が落ちている可能性があるため、稽古は慎重に再開する。すなわち、当初は準備体操やトレーニング、素振りに重点を置き、徐々に負荷をかけていく計画を基本とする。例えば、次のような計画を目安にすることが望ましい。

当初10日間は、稽古時間の3分の2(全体の稽古時間を1時間とすると40分)は準備体操やトレーニング、素振りなどを行い、面をつけての稽古は全体の稽古時間の3分の1程度(同上20分)とする。

次の10日間は、稽古時間の2分の1(全体の稽古時間を1時間とすると30分)は準備体操やトレーニング、素振りなどを行い、面をつけての稽古は全体の稽古時間の残り2分の1程度(同上30分)とする。

再開20日目(7月)以降は、各組織・団体の通常の稽古に戻る。

尚、組織・団体により会員構成が異なるのでそれぞれの判断で上記と異なる計画を策定しても差し支えない。

2. ○コロナ禍における熱中症の予防に向けて(一般財団法人全日本剣道連盟)

コロナ禍において、全日本剣道連盟では対人稽古時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、飛沫飛散防止のために上記の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ための暫定的な措置です。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、多くの方々が運動や稽古ができない状態が続いていたため、体の暑さへの順応が不十分です。熱中症は、このように高温多湿に向かう中において体が暑さに順応していない場合に頻発していることがすでにわかっています。指導者におかれましては、これまでにない状況での剣道稽古の実施であることを再度ご理解いただき、稽古時間（短縮等）と休憩時間の設定、水分補給、体育館・道場の換気と温度管理などに改めてご留意をいただきますようお願いいたします。また、指導の立場にない場合でも、稽古実施にあたっては、上記についてご留意いただきたくお願いいたします。

3. 剣道における熱中症への取り組み（第1回結果報告）

<https://www.kendo.or.jp/information/20200716/>

本年6月より全日本剣道連盟の新たな試みとして「剣道における熱中症報告 報告フォーム」によるオンライン報告システムが開始されました。皆さまにご協力をお願いしてから1か月（2020年6月17日～7月16日）が経ちましたため、概要と考察をご報告いたします。これから更に高温多湿の時期に向かい、熱中症が増加しやすくなります。これまでにない状況での剣道稽古の実施であることを再度ご理解いただき、稽古時間（短縮等）と休憩時間の設定、水分補給、体育館・道場の換気と温度管理などに改めてご留意をいただきますようお願いいたします。詳細結果は、

全剣連「[剣道における熱中症 報告フォーム（回答）：集計結果 7月14日](#)」をご覧ください。

何か分からないことがあれば、栃木県高体連剣道専門部委員長 岸克己（栃木高等学校）まで連絡お願いいたします。