

プログラム再開に関する新型コロナウイルス感染予防対策

柔道プログラム

- 1、発熱、風邪の症状があるときは参加を控えること
- 2、原則マスクを着用すること（一定の距離を保つことができれば不要）
- 3、咳エチケットの徹底
- 4、こまめな手洗い、またはアルコールを含む除菌液で手指消毒を行う
- 5、ドアノブ、手すり、スイッチ等の共用箇所を適切に消毒する
- 6、換気を行う
- 7、持ち物を共有しない
- 8、大声での発生は慎む
- 9、健康チェックシートの記入
- 10、熱中症対策を行う

具体的なプログラムに対する対策

1 段階(練習の開始段階)

- 相手と組み合わない練習を行う
- 人数制限:少人数と身体間距離確保(1名/8m²、畳4枚ほどを目安)
- マスクの着用:原則マスク着用、2mの距離をとればマスクを外して可
- 練習時間:1時間程度

2 段階(相手と組む練習の開始段階)

- 相手と組み合う練習を行う・・・多数の相手と組み合わず、特定の相手とのみ練習する。
- 人数制限:人数制限し身体間距離を確保(2名/16m²、畳8枚)
- マスク着用:原則マスク着用、息苦しい時は距離をとりマスクを外す
- 練習時間:1時間程度(組まない30分・組む30分)

3 段階(乱取り練習段階)

- 相手と組み合う練習を行う・・・多数の相手と組み合わず、特定の相手とのみ練習する。
- 人数制限:身体間距離確保(2名/16m²、畳8枚)
- マスク着用:競技者以外は原則マスク着用
- 練習時間:2時間程度(組まない60分・組む60分など)
- 段階の期間:4週間以上、前半2週間は軽めの乱取りとする

※上記ガイドラインは地域の感染拡大状況に応じて随時変更こととする。