

3密を回避しての修練形態について

少林寺拳法の修練は3密を回避して行います。

以下に該当する者は修練に参加しない。

- ・体温が37度以上ある者（必要に応じて、体温計を道場に常備または持参させる等の工夫をする）
- ・咳き込む、息苦しいなど、呼吸器症状のある者
- ・過去2週間以内に感染者または感染の恐れのある者と接した者
- ・過去2週間以内に県外者と接触した者（原則として）

修練場所では、以下の箇所を消毒します。

- ・拳士が使用する可能性のあるすべての扉の取っ手
- ・トイレの蛇口、レバー

修練中は以下に留意します。

- ・道場内にいる者は、必ずマスクを着用する
- ・身体接触を伴う運動は行わない（準備運動や相対演練等）
- ・道場内にいる者同士、必ず2メートル以上の間隔を取る（鎮魂行、学科、技法、すべて）
- ・2メートル以上の間隔を取るには道場が狭すぎる場合は、交代制などにして一回あたりの参加人数を減らす
- ・少なくとも30分に1回の割合で、道場の扉・窓等を開放し、5分以上の換気を行う
- ・修練時間は通常より短くしてもよい

修練後、その他

- ・手洗い、手消毒、うがいを励行する
- ・飲食を伴う行事は控える
- ・マスクを着用していることで酸欠に陥る可能性がある。拳士の状態を常に観察し、必要に応じて休憩を取るなどの対応をする

上記を原則として修練を行います。

