

3 密を回避しての修練形態に関するガイドライン【2020 年 6 月 22 日改定】

新型コロナウイルス感染を防止するために、3密を回避した最大限の予防策を講じ、継続することは必要不可欠です。所属長各位におかれましては、本ガイドラインに定められている事項を徹底し、当グループからの罹患者を発生させないよう、指導環境整備へのご理解とご協力をお願いいたします。

修練を再開する前に指導者が確認すべきこと

- ・3 密回避など、感染予防に必要な対策を徹底すること
- ・再開を検討するにあたっては、幹部拳士・保護者など、複数人に意見を求めること
- ・修練場所のオーナーや管理者が別にいる場合は、了解・了承を得ること
- ・自治体や地域の方針を遵守すること

少林寺拳法グループ 新型コロナウイルス感染予防関連ガイドライン

- 新型コロナウイルス感染リスク評価に基づく道院・支部、連合体活動の段階的活動基準
- 3 密を回避しての修練形態に関するガイドライン（本書）
- 道院・支部において新型コロナウイルス感染者が発生した場合のガイドライン

※ 各ガイドラインは状況に応じて更新されますので、常に最新のものをご確認ください。

【目次】

警戒レベル 3～4 における修練	2 ページ
修練時の工夫	3 ページ
警戒レベル 1～2 における修練	4 ページ

◆ 警戒レベル 3～4 における修練 ◆

修練前にやっておくこと	
参加者の管理（制限）	以下に該当する者は修練に参加させない。見学者も同様。 ・ 体温が 37 度以上ある者 ・ 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 日常的に、電車やバスなど公共交通機関を利用する者については、修練時間帯を調整して混雑を避けるなどの配慮をする。
道場備品の確認	消毒薬、マスク（忘れたり、汚れたりした場合の予備として）、体温計
道場内の消毒	以下の箇所を消毒しておく。 ・ 拳士が触れる可能性のある場所（扉の取っ手など） ・ トイレの蛇口、レバー
拳士・保護者への説明	修練再開時の留意点について、拳士・保護者にメールや文書などで確実に説明を行い、必要な協力を仰ぐ。
修練中の留意点	
マスクの着用	道場内にいる者は、必ずマスクを着用する。見学者も同様。 【熱中症対策時の留意点】 ・ 熱中症のリスクがあると判断した場合は、頻繁にマスクを外しての休憩をとるなど、対応を行うこと。 ・ 状況によりマスクを外して修練しても良いが、その場合は必ず 2 メートル以上の間隔を空けること。 号令、気合は大きな声を出さなくても良い。
接触の回避	身体接触を伴う運動は行わない。（準備運動や相対演練等）
間隔の確保	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。修練時間は通常より短くしてもよい。
換気	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。
健康観察	体調を崩す者がいないか、細心の注意を払って見守る。体調を崩した者が発生した場合は、直ちに修練をやめて対応にあたる。
防具	接触を回避する目的から、また、衛生上の観点から、当面の間、防具を着用しての修練は行わない。
行事の縮小・変更	合宿、親睦行事等で、3 密を回避できない飲食を伴う行事は自粛する。
修練後にやっておくこと	
参加者の健康状態確認	参加者に健康状態が悪化した者がいないか確認する。
参加者の記録	その日の参加者を記録しておく（参座記録）。見学者も同様。
予防策の励行	拳士に対して、手洗い、手指消毒、うがいの励行を声がけする。
道場内の消毒	以下の箇所を消毒しておく。 ・ 拳士が触れる可能性のある場所（扉の取っ手など） ・ トイレの蛇口、レバー

◆ 修練時の工夫 ◆

全体	・ 号令、気合は無理に大きな声を出さなくてもよい。含気合（無声の気合）を意識させるとよい。 ・ 相手がいない、あるいは距離を離してある分、自身の動作の細かいところに意識を向けさせる声かけを行う。（正中線、攻撃線、各種捌き、各関節の使い方など） ・ 単独での体軸やバランス維持を意識的に指導し、姿勢の美しさを確立する。 ・ 個々の拳士に向き合う時間を十分にとり、ひとりひとりの「できた！」という実感を引き出し、育む指導を行う。 ・ マスク着用による酸欠防止の観点からも、この機会に調息（法）を意識させ、身心を内面から整えることを意識させる。 ・ 礼法は丁寧に行わせること。
法形、組演武	・ 2メートル以上の距離を保って行う。動きを繰り返す中で、だんだんと近づくことがないように注意して見守ること。 ・ 正中線を合わせた状態で向き合って動作を行うことで、攻撃線と各種捌き（足捌、体捌、手捌）を意識しやすくなる。床にラインテープなどを貼ると拳士にとってわかりやすい。 ・ 相手をよく見るように声かけを行い、相手の動作に適切なタイミングで応じられるよう修練を重ねる。このことがいわゆる「息を合わせる」ということにつながる。 ・ スピードは、拳士の慣れや習熟度に応じて調節すること。ゆっくりから始め、徐々にスピードを上げていく。 ・ 相手を入れ替えながら行う。様々な相手と組ませることで、技術的にも心理的にも適応性を高めることにつながる。 ・ 単演基本法形の相対は、拳士間で動作イメージが共有しやすいので、離れて行う相対演練の初期導入に適している。慣れてくれば、各種法形や応用を含めた動作を加えて、内容に変化を持たせるとよい。
運用法 （乱捕り）	・ 上記の〔法形、組演武〕の修練に慣れたことを前提に、距離を保って運用法修練を行う。（空乱） ・ やみくもな打ち合いとならないように、①正しい体構と②正中線ー攻撃線ー各種捌きとの関係性を意識させる。 ・ 拳士の慣れや習熟度に応じて、スピードや攻撃（防御）範囲の限定を調節すること。 ・ 特にスピードを上げて行う場合は、時間管理を行い、酸欠などの健康被害がないよう配慮すること。また、エスカレートして近づきすぎないように注意すること。 ・ 相手を入れ替えながら行う。様々な相手と組ませることで、技術的にも心理的にも適応性を高めることにつながる。

活動のイメージ動画（限定公開）

動画①



動画②



◆ 警戒レベル 1～2 における修練 ◆

修練前にやっておくこと	
参加者の管理（制限）	以下に該当する者は修練に参加させない。見学者も同様。 ・ 体温が 37 度以上ある者 ・ 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 日常的に、電車やバスなど公共交通機関を利用する者については、修練時間帯を調整して混雑を避けるなどの配慮をする。
道場備品の確認	消毒薬、マスク（忘れたり、汚れたりした場合の予備として）、体温計
道場内の消毒	以下の箇所を消毒しておく。 ・ 拳士が触れる可能性のある場所（扉の取っ手など） ・ トイレの蛇口、レバー
拳士・保護者への説明	修練再開時の留意点について、拳士・保護者にメールや文書などで確実に説明を行い、必要な協力を仰ぐ。
修練中の留意点	
マスクの着用 （市販フェイスシールドの代替可）	道場内にいる者は、支障がない限りマスクを着用する。見学者も同様。マスクの代替として市販フェイスシールドの着用も可。 【熱中症対策時の留意点】 ・ 熱中症のリスクがあると判断した場合は、頻繁にマスクを外しての休憩をとるなど、対応を行うこと。 ・ 状況によりマスクを外して修練しても良いが、その場合は必ず 2 メートル以上の間隔を空けること。 号令、気合は大きな声を出さなくても良い。
接触を伴う相対演練を行う際の留意点	新型コロナウイルス感染拡大以前の修練に戻るという意味ではないので、実施可能な対策は全て行うこと。 ・ 防具を使用する場合は、必ず使用前・使用後に消毒を行う。（フェイスガード、ボディプロテクター、各種サポーター等） ・ フェイスガード着用時は、マスク着用は不要。 ・ 修練の合間で複数回、手指および足裏・足首の消毒を行う。
間隔の確保	4 m あたり 2 名を目安に、道場内にいる者同士の間隔を取る（鎮魂行、学科、技法、すべて）。必要な間隔を取るには道場が狭すぎる場合は、交代制により、1 回あたりの参加人数を減らす。修練時間は通常より短くしてもよい。
換気	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。
健康観察	体調を崩す者がいないか、細心の注意を払って見守る。体調を崩した者が発生した場合は、直ちに修練をやめて対応にあたる。
行事の縮小・変更	合宿、親睦行事等は、飲食時を含めて、3 密を回避して行うことは可。
拳士の交流	他の所属から拳士が出入りする場合は、同じ警戒レベルの隣接する都道府県同士に限る。
修練後にやっておくこと	
参加者の健康状態確認	参加者に健康状態が悪化した者がいないか確認する。
参加者の記録	その日の参加者を記録しておく（参座記録）。見学者も同様。
予防策の励行	拳士に対して、手洗い、手指消毒、うがいの励行を声がけする。
道場内の消毒	以下の箇所を消毒しておく。 ・ 拳士が触れる可能性のある場所（扉の取っ手など） ・ トイレの蛇口、レバー

以 上