

## 修練時の服装について（追加）

2020年9月19日  
少林寺拳法グループ

9月1日付「修練における感染拡大防止に関するガイドライン【2020年9月1日改正】」に以下項目を追加いたします。

<追加項目>

### ◆警戒レベル1、2における修練◆

修練時の服装について、以下2項目を可とします。

#### 1. インナーウェア

素肌の接触を避けるため、手首・足首までを覆うインナーウェア（コンプレッションウェア等）の着用も可とする。（色、デザインの指定はありませんが、華美なものは避けてください）

※修練において、手指等の消毒だけでなく、着用している衣服等についても清潔さを保つことが大切です。道衣を複数枚持っていない方など、毎回清潔な道衣を着用することが難しい場合、体操服・ジャージ等の軽快な服装での修練も認めます。ただし、半袖・半ズボンなど、肌の露出が多くなる場合は、インナーウェアを着用するなど、肌の露出を控える配慮をしてください。

※マスクと同様にインナーウェアを着用する際は、体感温度が上がり熱中症等の恐れもあるため、こまめな水分補給や休憩を心がけてください。

#### 2. 手袋・グローブ・ソックス

接触を避けるため、薄手の手袋またはスポーツ用のグローブ（伸縮素材）、ソックスの着用を可とする。

※マスク等と同様に、手袋を着用しても万全ではありません。手袋を外した際は、必ず手指の消毒を行ってください。

※手首、腕などを掴んで行う修練などでは、滑ったり、外れたりすることが予想されるため、十分に留意してください。

※ソックスについては、種類、身体動作によっては滑りやすくなりますので、十分ご注意ください。

以 上