



道場の稽古

入館時

- 着替えはできる限りは自宅で行う
- マスク着用をお願いします
- 入館の際には手指を消毒
- 道場内 窓を開ける
- 更衣室は2人程度まで

7/16-17 形稽古・素振り

- 稽古時は最大3組づつ (その他は間隔をとって見学)
- 稽古時はマスク使用
- 気になる人は手袋使用 (共用の木刀など使用する際など) 以下同様
- 無理をしない。適宜水分補給

7/18-24 形稽古・素振り・希望者 基本打ち

- 稽古時は最大3組づつ (その他は間隔をとって見学)
- 面をつけて稽古する人は必ず面マスクを用意すること。面シールドは可能な限り準備すること。
- 無理をしない。適宜水分補給

7/25以降 形稽古・素振り・希望者 自由稽古 (1-2分)

- 稽古時は最大3組づつ (その他は間隔をとって見学)
- 面をつけて稽古する人は必ず面マスクを用意すること。面シールドは可能な限り準備すること。
- 無理をしない。適宜水分補給

保護者・見学者

- 入り口際、男子更衣室側、太鼓のあたりで密にならないように見学
- 道場で使用する靴下をできる範囲で用意

稽古後

- 先生との挨拶時などは大きく間隔を取る (しばらくの間は省略)
- モップかけ・窓閉め

退出時

- 退出時も手指を消毒。
- 足を除菌シートでふいても良い。可能ならば各自拭きタオルを持参

注意事項

- 昨年以降道場の稽古に参加していない人や初めての人は8月末までは、参加をご遠慮ください。
- 体調不良や家族で同様の症状がある場合は (咳・痰・喉の痛み・だるい・息苦しい、においや味を感じない、熱がある) 参加を控える。
- 検温は稽古前に各自で。熱が高いなど心配があれば参加は控えること。
- 持病や基礎疾患が有るなど、心配が有る方は医師への確認、もしくは稽古への参加を控える
- 仕事などで感染者が多いエリアに出張等した場合は、1週間以上様子を見てから稽古に参加をする。
- 道場の木刀を使用した場合は、滅菌ティッシュでふいてから戻す
- 手ぬぐい・手洗いタオル共有しない
- 稽古前、稽古後は手洗い、うがい、アルコールによる手指の消毒を行う。
- 水分補給の水分は各自持参
- 消毒液や滅菌ティッシュは可能な限り道場で用意しますが、ご自分の分をご持参いただければ助かります。

道場の稽古

1. 入館時

- 1.1. 着替えはできる限りは自宅で行う
- 1.2. マスク着用をお願いします
- 1.3. 入館の際には手指を消毒
- 1.4. 道場内 窓を開ける
- 1.5. 更衣室は2人程度まで

2. 7/16-17 形稽古・素振り

- 2.1. 稽古時は最大3組ずつ（その他は間隔をとって見学）
- 2.2. 稽古時はマスク使用
- 2.3. 気になる人は手袋使用（共用の木刀など使用する際など）以下同様
- 2.4. 無理をしない。適宜水分補給

3. 7/18-24 形稽古・素振り・希望者 基本打ち

- 3.1. 稽古時は最大3組ずつ（その他は間隔をとって見学）
- 3.2. 面をつけて稽古する人は必ず面マスクを用意すること。面シールドは可能な限り準備すること。
- 3.3. 無理をしない。適宜水分補給

4. 7/25以降 形稽古・素振り・希望者 自由稽古（1-2分）

4.1. 稽古時は最大3組ずつ（その他は間隔をとって見学）

4.2. 面をつけて稽古する人は必ず面マスクを用意すること。面シールドは可能な限り準備すること。

4.3. 無理をしない。適宜水分補給

5. 保護者・見学者

5.1. 入り口際、男子更衣室側、太鼓のあたりで密にならないように見学

5.2. 道場で使用する靴下をできる範囲で用意

6. 稽古後

6.1. 先生との挨拶時などは大きく間隔を取る（しばらくの間は省略）

6.2. モップがけ・窓閉め

7. 退出時

7.1. 退出時も手指を消毒。

7.2. 足を除菌シートでふいても良い。可能ならば各自足拭きタオルを持参

8. 注意事項

8.1. 昨年以降道場の稽古に参加していない人や初めての人は8月末までは、参加をご遠慮ください。

8.2. 体調不良や家族で同様の症状がある場合は（咳・痰・喉の痛み・だるい・息苦しい、においや味を感じない、熱がある）参加を控える。

8.3. 検温は稽古前に各自で。熱が高いなど心配があれば参加は控えること。

8.4. 持病や基礎疾患が有るなど、心配が有る方は医師への確認、もしくは稽古への参加を控える

- 8.5. 仕事などで感染者が多いエリアに出張等した場合は、1週間以上様子を見てから稽古に参加をする。
- 8.6. 道場の木刀を使用した場合は、滅菌ティッシュでふいてから戻す
- 8.7. 手ぬぐい・手洗いタオル共有しない
- 8.8. 稽古前、稽古後は手洗い、うがい、アルコールによる手指の消毒を行う。
- 8.9. 水分補給の水分は各自持参
- 8.10. 消毒液や滅菌ティッシュは可能な限り道場で用意しますが、ご自分の分をご持参いただければ助かります。