

空手道尚武会 活動ガイドライン

		項目	内容
自宅にて	検温・体調管理	1	道場に来る前に、自宅にて検温する。
		2	体調不良者、発熱者は、稽古をお休みする。
	持ち物確認	3	空手衣、マスク、タオル、水筒を忘れない。
指導者	飛沫感染対策	4	マスクや飛沫フィルムを装着して指導する。
	道場内消毒	5	クラス終了時に、必要箇所にアルコール消毒をおこなう。
	ソーシャルディスタンス	6	会員との距離は、2メートルの距離を確保して指導する。
道場	検温	7	検温していない会員は、稽古前に非接触測定器にて検温する。
	稽古前	8	稽古前に、うがい・手洗い・アルコール消毒をおこなう。
		9	極力自宅から空手衣で来てください。
	接触感染対策	10	組手、鍛眼法などの対人稽古は、当面の間おこないません。
	飛沫感染対策	11	人数に準じた立ち位置を設定し、稽古をおこないます。
		12	正座の際は、他の会員と2メートル以上離れて座る。
		13	タオル・水筒は定められた場所に置く。
		14	型の呼称、気合は声を出さない。返事挨拶は小さな声でおこなう。
		15	近距離での会話をしない。真正面での会話は避ける。
		16	咳エチケットを守る。
		17	こまめに汗を拭く。
		18	マスクを着用する。（熱中症対策として外す場合があります）
	入館・退館・更衣	19	前のクラス会員が全員退館後に入館する。
		20	密集を避けるため、更衣は一人ずつ素早く着替える。
	熱中症・感染対策	21	間隔が十分確保できる場合や個人演武時、休憩時はマスクを外します。
		22	休憩を多くとる。保冷剤を常備する。
		23	道場内では全て自分のタオルを使用する。
		24	水分（スポーツドリンク）を多めに摂取する。
		25	窓のない場所、風通しの悪い場所では、指導しない。
		26	窓扉を開け、扇風機、換気扇を使用し道場内の空気を常に巡回させる。
		27	冷房時は、頻繁に窓を開け換気を5分間おこなう。1時間に3回以上。
	組手	28	接触を避けて、シャドー組手とする。
	除菌・清掃	29	道場内は、消毒液を常備し、空手用具等も使用後に消毒をおこなう。
トイレ	30	自分のタオルで手を拭く。トイレ、手洗い場にタオルはありません。	
	31	水を流す時は、フタを閉めて流す。	
稽古参加人数	32	通常より大幅に削減し、人の密度を下げる。	
稽古時間	33	1クラスを40分から50分程度に時短する。	
	34	クラス間の入れ替え時間を設ける。（10分から15分）	
見学	35	保護者、新規入会者のご見学は、ご遠慮いただきます。	
体調管理	36	稽古中体調が優れない会員は、指導者に声掛けをする。	
稽古後	37	密集を避けるため、更衣は一人ずつ素早く着替える。	
	38	更衣後にうがい、手洗い、アルコール消毒をおこない5分で退館する。	
	39	道場の外で会員同士で立ち話をしない。	
帰宅後	消毒	40	帰宅後は、まず手や顔を洗う。出来ればシャワーをする。
		41	空手衣は、こまめに洗濯する。