

# 心身統一氣道会

## (再開にあたっての条件について)

### 1. 3密(密閉・密集・密接)の回避

密閉の回避→窓を開けるなど十分な換気をお願いいたします。

密集の回避→会場の広さも考え、参加人数の制限などの配慮をお願いいたします。

密接の回避→稽古中、稽古前後も含め、ソーシャル・ディスタンスの確保、会話を最小限にするなどの配慮をお願いいたします。

### 2. 感染予防対策(マスク着用・手洗い・アルコール消毒)の徹底

マスクの着用は感染予防上、指導者・参加者・見学の保護者など必須です。

マスク着用時は、熱中症予防の観点からも適宜、小まめに水分補給するように徹底お願いいたします。

マスクを着用して激しい運動をすると危険があります。マスクを着用して運動し、死亡したケースも報道されています。マスクを着用しているときは顔色が変わらず体調変化の兆候を把握しにくいため、くれぐれも注意をお願いいたします。

### 3. 接触する稽古(相手に直接触れる稽古)の回避

当面は氣のテストや心身統一道の稽古内容も含め、相手に触れることを避けるようにお願いいたします。非接触の稽古の例として、独り技、組み技を一人で行う、剣技、杖技などがあります。

## 照心館空手道場の新型コロナウイルス感染予防に対するの取り組み

桃ヶ池公園市民活動センター事務局 殿

照心館空手道場では、「桃ヶ池公園市民活動センター体育館」での練習に際して下記の点に留意して、新型コロナウイルス感染予防に取り組んでいます。

- 1) 体育館使用時は、密を避けて間隔を空けて練習します。
- 2) 室内の換気につとめ、入り口と窓を開放し換気に気を付けます。
- 3) 自宅で検温し来場時に所定の用紙に健康状態等を記入します。
- 4) 37. 度以上の熱がある場合や、体調の悪い練習生は参加を禁止しています。
- 5) 桃ヶ池公園市民活動センターへの入退出時、トイレの後には手指の消毒をします。
- 6) 大声をなるべく出さず指導に努めます。
- 7) 合わせてセンターの指示に沿った感染予防対策に協力いたします。