

## 基本知識として (2020.6/2)

### 【はじめに】

緊急事態宣言は解除されましたが、感染が終わったわけではありません。

新型コロナウイルス感染防止に細心の注意を払いながら、スポーツ活動を再開する必要があると思います。

### 【新型コロナウイルス感染症について】

ウイルスは大きく（脂質の）膜のあるウイルスと、膜のないウイルスの2つに分けられます。新型コロナウイルスは膜のあるウイルスに属します。

\* 感染経路・・・飛沫感染、接触感染

\* 感染症対策

・手洗い、手指消毒、うがい

・マスク

・換気

・密を避ける

\* ワクチン・・・まだ完成していません。

\* 治療薬・・・特効薬はまだありません。

\* 小児の新型コロナウイルス感染症の特徴

通常(90%以上)は無症状あるいは軽症ですが、諸外国では重症例（死亡例含む）の報告があり、最近では、特に14歳以下に小児発症性多系統炎症症候群と呼ばれる血管の炎症を引き起こす病態が注目され始めました。全く油断が出来ません。

## 5/8 全空連通知：新型コロナ感染防止対策の提案 の補足説明

地区協議会 議長 殿  
都道府県空手連盟会長 殿  
親睦団体空手連盟会長・副会長 殿  
協力団体（合気団体）会長 殿  
友好団体・協賛団体 会長 殿

全空連 第29号  
令和2年5月8日

公益財団法人全日本空手連盟  
専務理事 有行 隆雄

### 新型コロナ感染拡大に関して（通知）

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、5月4日に発令された「緊急事態宣言」の延長は、5月末までとなりました。緊急事態宣言の緩和や解除については、それぞれの自治体で期間や内容が異なります。そこで、空手指導の現場である道場や空手教室をはじめ道場行事、会議・講習会などの活動再開については、地域の学校（小学校・中学校・高校）再開を一つの目安にしたいと考えます。

ついでに、各都道府県の行政情報にない、地域の実情に応じた判断をお願いいたします。健康・安全を第一に配慮して、活動を再開していただきたいと思っております。

### 新型コロナ感染防止対策の提案

1. 会場入り口に消毒機を設置する。（手すり等の徹底）
  2. 検温を徹底する。
  3. 体調不良者、発熱者は参加を取りやめる。
  4. マスク着用を義務付ける。
  5. 社会や練習時の試合用安全具の共用は認めない。
  6. 会場内の換気を徹底を行う。
  7. 応援者・保護者の入場を認める場合は、最低限の人数とする。
  8. 集合などでは、距離は前後左右に1米以上空けて並ぶ。
- ※上記項目については、必要に応じて繰り返しアナウンスを行う。

以上

### **1. 会場入口に消毒液を用意する。(手指消毒の徹底)**

→アルコールや石鹼で新型コロナウイルスの膜が壊れ、感染力を失います。消毒液の設置、活用を徹底してください。

### **2. 検温を徹底する。**

→毎朝と練習前に検温を行い、平熱より少しでも高い場合は練習参加を見合わせましょう。

### **3. 体調不良者、発熱者は参加を取りやめる。**

→子どもは症状を訴えない場合も多い。普段と様子が違っていたり、体調がおかしいと感じた際は練習を休ませましょう。練習中の動きにも注意して異変を察知しましょう。

### **4. マスク着用を義務付ける。**

→日々、気温が上昇しており、新型コロナウイルス感染防止と合わせ熱中症予防が重要です。マスク装着での練習は心臓と呼吸器系に負担がかかるため、子ども達は練習中マスクを外しましょう。また、指導者も同じ理由からマスクを外しても可、とした方が良いでしょう。

### **5. 試合や練習時の安全具の共用は認めない。**

### **6. 会場内の換気を頻繁に行う。**

→感染対策と熱中症予防の両方に極めて重要です。

#### **★ポイント★**

A) 「30分に1度」、「5分程度」の換気を行きましょう。

B) 複数の窓を開けて風の入口と出口「風の通り道」をつくる。対角線上の窓を開けることが最も効率が良いと言われます。

C) 換気扇、扇風機を同時に回します。

注 1) 部屋に窓が一つしか無い場合は、中の空気を外に流すために大きな扇風機を窓の外に向けて回します。

注 2) 部屋に窓がない場合は、ドアを開け、大きな扇風機を部屋の外に向けて回します。

注 3) 通常のエアコンでは換気ができません。

### **7. 応援者・保護者の入場を認める場合は、最低限の人数とする。**

→大人から子どもへの感染経路が目立っています。飛沫の飛散を抑えるため保護者の見学は最低限の人数で、かつ不要な会話は慎みましょう。

### **8. 集会などでは、座席は前後左右に1席以上空けて座る。**

→飛沫・接触感染を極力防ぐという観点から、各人の距離をとることが重要です。



プラスアルファで、よくある空手特有の注意点！

**1：気合の声による飛沫感染防止策**→お互いが両手を伸ばしても触れない程度の距離をとり、横一列同方向や、背中合わせに二列など、並び方を工夫します。

組手練習は接触・飛沫の両方の感染リスクを伴います。当面は基本、形の練習のみに留める方法や、防護シートやフェイスシールド、更にはオンラインも活用して組手練習を行なっている道場もあります。

## 2：休憩時間

→まず換気を行います。各自水筒を持参して水分を補給します。ペットボトルなど飲み物の共有は厳禁です。また、食事は汚れた手を口に運ぶこと（接触感染）と、会話での飛沫を防止する観点から禁止した方が良いでしょう。

## 3：道具

→打ち込みで使うミットなど、道具は使用後にアルコールで拭くようにしましょう。

## 4：着替え

→道衣の着替えは、行きも帰りも自宅で行うことを推奨します。道場内で更衣することで共用の場所を触ったり、会話が盛り上がって飛沫を飛散させることを防ぐためです。

## 5：帰宅後すぐ

→帰宅後はすぐに手洗い、うがい、そしてシャワー浴びて着替えることが大事です。免疫力を高めるためにしっかり睡眠をとりましょう。

**【監修者】** 佐々木英彦



東北大学大学院卒 医学博士、日本スポーツ協会公認スポーツドクター、日本医師会認定スポーツ医

医療法人イルソーレ 理事長

宮城県・和道会名取支部指導員