

令和3年度荒川区剣道連盟小学生錬成会

令和3年8月8日(日)

荒川区立第五中学校大体育館

● タイムスケジュール

剣 道 具 着 用 者	9:00	開会挨拶	
	9:10	準備運動・トレーニング	阿出川篤範・坪内秀樹・米田富子
	10:00	休憩・水分補給	
	10:10	素振り・面を着けずに打ち込み等の稽古	阿出川篤範・坪内秀樹・米田富子
	10:50	休憩・水分補給	
	11:00	面を着けて打ち込み等の稽古	阿出川篤範・坪内秀樹・米田富子
	11:30	整理体操・クールダウン	阿出川篤範・坪内秀樹・米田富子
	11:45	閉会挨拶	
	12:00	昼休み	
剣 道 具 未 着 用 者	13:00	開会挨拶	
	13:10	準備運動・トレーニング	阿出川篤範・坪内秀樹・米田富子
	13:40	休憩・水分補給	
	13:50	素振り・面を着けずに打ち込み等の稽古	阿出川篤範・坪内秀樹・米田富子
	14:30	閉会挨拶	

※参加状況により変更する場合があります

● 留意事項（東京都剣道連盟発行のガイドラインに沿って行います）

1. 入場時

- ① 手指消毒・検温（連盟で用意）・確認票提出
- ② 風邪症状、37.5 度以上発熱、感染が疑われる若しくは症状がある方が身近にいる場合、海外渡航歴が過去 14 日以内にある場合、その他体調不良の場合は参加しない
- ③ マスク着用

2. 稽古前

- ① 更衣は少人数単位で密にならないように、可能であれば自宅で剣道着に着替える
- ② 大きな声を出さない、お互いの話は最小限に
- ③ 水分補給用マイボトルを持参
- ④ マスク着用

3. 稽古中

- ① 面マスク（鼻も隠す）・シールドの着用
- ② 道場床における飛散飛沫に注意、手をつくのは危険
- ③ 面マスク・シールドは面着脱の都度、装着状態を点検
- ④ 熱中症の危険はないか自分で、若しくは相互に注意

4. 稽古後

- ① 更衣は間隔をあけて、会話を控える
- ② マスク着用

5. 退場

- ① 手指消毒（連盟で用意）
- ② マスク着用