

文武館活動計画
令和2年6月から7月

新型コロナウイルス感染症への対策を取りながら、全柔連の通知に沿って次のとおり活動を行う。

- 1 練習に参加する全員が健康記録表を提出してください。検温をお願いします。
- 2 密を避けるため、送り迎えは道場の外でお願いします。
- 3 道場に入ったら道場の周りの空いているところに荷物を置いて着替えてください。
- 4 柔道衣を着たまま道場に来ない。着たまま家に帰らないようにしましょう。(段階2から)
- 5 練習の前後にアルコールによる手の消毒又は石けんによる手洗いを行ってください。
- 6 柔道衣は毎回洗濯してください。
- 7 練習の前後に畳の清拭作業を行います。
- 8 段階的な活動の再開について

	期間	練習時間	練習内容	服装など
段階1	6月9日から 6月19日	午後7時から 8時	○相手と組まない練習 準備運動、体幹・バランストレーニング 受身など 接触する運動(例えば馬跳びや手押し車など) はやらない	運動着・ マスクは 原則着用
段階2	6月23日から 7月3日	午後7時から 8時	○段階1の内容に加えて打込み練習を行う 寝技、乱取りも行わない	柔道衣・ マスクは 原則着用
段階3	7月7日から 7月31日	午後7時から 8時半	○通常練習 ただし、7月17日までは軽めの練習とする	柔道衣・ マスクは 練習中は 外す

*段階1の服装は、半そで半ズボンの運動着(動きやすければ普段着でも可)としてください(熱中症対策)。また、段階1は接触しない運動のため、行き帰りで服装を分ける必要はありません。

*段階2の練習内容について。全柔連の通知では寝技もやって良いこととなっていますが、マスク着用して寝技はできないため、やらないこととします。

*熱中症に十分配慮して行います。

9 練習日の流れ

6:45	6:50	7:00~8:00(段階1, 2) 7:00~8:30(段階3から)	練習後
当番が解錠	集合、着替え	練習	着替え
指導者と当番の保護者で道場の清拭作業	健康記録表の提出		手の消毒又は手洗い 指導者と当番の保護者で道場の清拭作業 当番が施錠