

文武館活動計画
令和2年8月から9月

新型コロナウイルスの感染が再び広まりつつある中、当初予定していた8月から段階3へ移るという計画を変更し、8月中は段階2を継続することとします。その後、様子を見ながら段階的に活動を広げていくということとします。

練習内容

期間		練習時間	練習内容	マスク
8月4日から 8月27日	段階2	午後7時から 8時	○前半はトレーニング ○後半は投の形 手技、腰技の習得を目指す	練習中は外す
9月1日から 9月29日	段階3	午後7時から 8時半	○段階2に加えて乱取り稽古を行う ○投の形は引き続き練習し、手技、腰技、 足技の習得を目指す。	練習中は外す

* 9月から段階3へ移るかどうかについては感染の状況を見ながら判断します。

* 熱中症の危険があることから、練習中はマスクを外します。

感染予防対策はこれまでどおり続けます

- (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。体調が悪い場合は練習を休んでください。
- (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。
- (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。

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