

# 種目別ガイドライン①

## 制限内容

□バドミントン（公益財団法人日本バドミントン協会作成ガイドラインより引用）

- ・呼吸困難、熱中症のリスクがあるため運動中はマスク着用して運動を行わない
- ・コート内だけでなくコート周辺など密な環境を作らず、参加制限を行った上、1コート4名を目安
- ・ネット際のプレーに注意
- ・インターバルを設け、消毒をする
- ・シャトルの消毒は困難の為、複数人で同じシャトルを使用することは避ける
- ・ビニール手袋を使うなどして感染の対策を行う
- ・トレーニングフェーズを参考にする

□バスケットボール（公益財団法人日本バスケットボール協会作成ガイドラインより引用）

- ・特有の留意点はないがスポーツ庁から出ているガイドラインと館内規則に沿って利用すること

□卓球（日本卓球連盟より引用）

- ・卓球台の間隔を十分に空ける（4m以上を推奨）
- ・練習中のマスクの着用は不要、それ以外では着用する
- ・チェンジコート、チェンジエンドは行わない
- ・複数人が同じボールを使用することを避けるように努める

□フットサル（JFAサッカー活動の再開に向けたガイドラインより引用）

- ・特有の留意点はないがスポーツ庁から出ているガイドラインと館内規則に沿って利用すること

□バレーボール（公益財団法人日本バレーボール協会より引用）

- ・特有の留意点はないがスポーツ庁から出ているガイドラインと館内規則に沿って利用すること

□ニュースポーツ（公益財団法人日本レクリエーション協会より引用）

- ・三密の回避
- ・各種目の特性に応じた個別のガイドライン・館内規則に従い、感染予防に努める

□バレエ（公益社団法人日本バレエ協会より引用）

教室としての対策

- ・こまめな消毒、換気を行う
- ・過密にならないようにクラスや時間の編集を行う

指導者としての対策

- ・原則マスク着用（呼吸困難等注意）
- ・バーの掴まり位置を通常の倍近くの間隔をあける
- ・向かい合わせは極力控える
- ・センターではグループ分けの人数を通常より少なくする
- ・センターでは順番待ちの生徒が密にならないように間隔をあけて待機させる

□体操（公益財団法人日本体操協会より引用）

トランポリン

- ・競技の特性上、「3密を避ける」「身体的距離の確保」「他者との接触をさける」ことが可能な為利用する人数、時間の制限を行い、対策をとる

※ 全種目スポーツ庁ガイドラインや競技団体注意事項に沿って感染拡大防止に努めてください

# 種目別ガイドライン②

## 制限内容

### □柔道（公益財団法人全日本柔道連盟より引用）

- ・道着等の持ち帰り
- ・社会状況に応じて稽古のやり方や強度を段階的にあげていく

#### 段階 1

- ・人数制限：1名8㎡、畳4枚ほど
- ・練習内容：相手と組み合わない練習
- ・マスク着用の義務あり

#### 段階 2

- ・人数制限：1名16㎡、畳8枚ほど
- ・練習内容：相手と組み合わない練習
- ・マスク着用の義務あり

### □合気道（柔道における取組を参考）

- ・道着等の持ち帰り
- ・社会状況に応じて稽古のやり方や強度を段階的にあげていく

#### 段階 1

- ・稽古内容：合気道体操、受身、膝行、足捌きなど単独稽古
- ・マスク着用の義務あり

#### 段階 2

- ・稽古内容：基本技中心の相対稽古、原則相手を変えない
- ・マスク着用の義務あり

#### 段階 3

- ・稽古内容：従来通りの稽古、ただし密集は避ける
- ・マスク着用の義務あり

### □拳法（一般社団法人日本拳法競技連盟より引用）

- ・道着等の持ち帰り
- ・社会状況に応じて稽古のやり方や強度を段階的にあげていく

#### 段階 1

- ・人数制限：1名8㎡、マット8枚ほど
- ・練習内容：個人での基本練習
- ・マスク着用の義務あり

#### 段階 2

- ・人数制限：制限人数の定員はないが密集をさける
- ・練習内容：形など対人練習
- ・マスク着用の義務あり

#### 段階 3

- ・稽古内容：従来通りの稽古、ただし密集は避け

### □剣道（一般財団法人全日本剣道連盟より引用）

- ・自粛による体力低下が懸念されるため、徐々に負荷をかけて稽古することが望ましい
- ・準備体操、素振り等は、原則1列になって同じ方向を向く、向き合う場合は2mの距離を確保する
- ・発声も協力控える
- ・マスクやシールド着用の義務あり（お面をかぶる場合も着用）

### □空手（公益社団法人日本空手協会より引用）

- ・特有の留意点はないがスポーツ庁から出ているガイドラインと館内規則に沿って利用すること

## 制限内容

### □弓道（埼玉県弓道連盟より引用）

- ・ 的は5的以内でお願いします
- ・ 的の交換は極力減らしてご利用ください
- ・ 運動時以外は可能な限りマスクの着用をする

### □アーチェリー（公益社団法人全日本アーチェリー連盟強化部より引用）

- ・ 的は6的以内でご利用ください
- ・ 1的につき1名のみ使用可
- ・ ウェイティング中や矢取の際もソーシャルディスタンスを保ち、大声の会話は慎む
- ・ 得点を記録する際も各自で記録し、筆記用具の使いまわしはしない
- ・ 他人の私物・弓具に触らない

### □ライフル（公益社団法人日本ライフル射撃協会より引用）

- ・ 的は4的以内でご利用ください
- ・ マスク着用の義務あり
- ・ 種目の弾数を減らす、ファイナルを実施しない
- ・ 射座で隣の選手とは2m以上間隔を空ける

※ 全種目スポーツ庁ガイドラインや競技団体注意事項に沿って感染拡大防止に努めてください