

## 「新型コロナウイルス感染症の集団発生を防止するためのお願い」

全日本剣道連盟

新型コロナウイルス感染症は世界的に急増しており、わが国も例外ではありません。今後は急激な感染拡大や医療崩壊が起こる可能性があります。

この病気は、感染者を中心に患者集団（クラスター）ができて、急激に感染が広がるのがわかっています。したがって、剣道愛好家はみずからの感染防止とともに、クラスター発生防止が大事です。

以下は、全日本剣道連盟からの「新型コロナウイルス感染症の集団発生を防止するためのお願い」です。特に、現時点で感染者が10名以上の都道府県においては、必ず守っていただくようお願いします。

ただし、事態はきわめて流動的であり、状況が変わり次第、このお願いが変更される可能性があります。よろしくご理解ください。

### 1. 当面、対人的な稽古は中止してください。

すでに首相官邸、厚生労働省からは以下の3つの条件を避けることが示されています。

- 1) 換気の悪い密閉空間を避ける
- 2) 多数が集まる密集場所を避ける
- 3) 間近で会話や発声をする密接空間を避ける

これら3つの条件（3密）がそろると、クラスター（集団）発生のリスクが非常に高くなります。残念ながら、剣道の対人的な稽古はこの3つの条件がすべて含まれています。実際、すでに一部の地域では剣道の稽古による感染クラスターが発生しているようです。したがって、感染の流行が収まってくるまでは、対人的な稽古は中止してください。

### 2. 室内や室外でのトレーニングには、以下のことを必ず守ってください。

- ・室内、室外にかかわらず、複数の人とトレーニングを行う場合には、相互に、前後左右、1.5～2メートルの距離を取ってください。
- ・室内では換気を積極的にすることが必要です。施設の扉・窓を開いたままにするともに、送風機などの換気設備を利用して、積極的に外気を取り込んでください。
- ・屋外では換気は問題となりませんが、上記の対人的距離を必ず守ってください。また、集団でトレーニングをすると、周囲の人から嫌がられることがあります。5人以下の集団が望ましいでしょう。

### 3. こまめに手洗いをしましょう

- ・稽古の前と後にこまめに手を洗ってください。せっけんによる手洗いが大事です。

- ・道場の入口などの前には消毒用アルコールを置き、トレーニングに入る前と後に必ず手指の消毒をしてください。

#### 4. 病気の疑いがある人はトレーニングをしてはいけません

- ・発熱が37.5℃以上ある人
- ・咳、痰、強いだるさ、息切れなどがある人
- ・解熱剤を飲んでいる人

などがそれに該当します。これ以外でも病気を疑う症状がある場合は止めてください。

#### 5. もともと病気がある場合（糖尿病、心不全、呼吸器疾患などがある人、透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている人など）や高齢者（65歳以上）はトレーニングをしてもよいか、主治医と相談してください

上記の場合は、新型コロナウイルス感染症によりかかりやすく、重症化することがわかっています。

#### 6. 健康の維持に努めてください

健康を維持するためには免疫を低下させないことが大切です。そのためには規則正しい生活をするのが大事です。

- ・たとえば、早起きをして朝陽を浴びながら散歩すると、バイオリズムを刻む体内時計が動き出します。すると、食欲が増進し、夜も寝やすくなります。
- ・適度に運動することは、体内時計を動かすのに役立ち、免疫力のアップにもつながります。
- ・ストレス（精神的及び肉体的）を減らすことは大切です。ストレスは免疫力をダウンさせることから、過度のストレスは避ける工夫が必要です。

なお、重ねて申しますが、このお願いは、感染流行の度合いによって変わることがあり、あくまで暫定的なものであることをご理解いただきたいと思います。

会員の皆様が、上記に述べたような「行動変容」を心掛けることによってしか、患者数の急増防止は達成できません。今が我慢の時です。上記のことを守ってください。

（文責：宮坂信之医・科学委員長、宮坂昌之アンチ・ドーピング委員長）