

この度、当館は、「修武館共通ガイドライン」を改訂しました。国内において、変異株ウイルスの流行、ワクチン接種の遅れなどから、未だ新型コロナウイルス感染症は収束しておりません。皆様は、このガイドラインを遵守し、稽古に参加していただきますようお願いいたします。なお、内容は、今後の感染状況により変更されることがあり得ることもご了承ください。

○稽古前

- ① 幼年部・少年部の皆様は、毎回「健康調査票」を持参し、可能な限り自宅で剣道着・袴に着替えてから来館してください。
- ② 入口では、アルコール消毒と検温をしてください。検温（37度以上）・発熱・咳・咽頭痛がある方は、稽古の参加は控えてください。
- ③ 成年部・一般の方は、来館時に「健康調査票」を所定欄に記入の上、提出してください。
- ④ 更衣室で着替える方は、更衣時もマスクを着用し密集をさけ雑談は控え、すぐに道場に集合してください。更衣室の換気に協力してください。
- ⑤ 稽古の開始時間は厳守してください。
- ⑥ 稽古に参加できる方は、当面（7月中）、当館館員のみとします。

○稽古中

- ① 基礎疾患のある方や高齢者の方は、重症化リスクが高いことが報告されています。特に基礎疾患のある方で、稽古に参加される場合は、あらかじめ主治医の許可を得てください。
- ② 稽古は、各事業で計画されている内容を原則として行います。
- ③ 面をつける場合は、変異株ウイルスの流行のため、「面マスク」と「マスクガード（シールド）」の併用が必須条件になります。
- ④ 稽古中のマスクは、鼻をおおって着用してください。また、呼吸障害を避けるため、市販の剣道（スポーツ）用の着用が望ましいです。さらに、あごの部分を締めつけず息が側方に逃げるようにしてください。
- ⑤ 礼法は、座礼はせずに立礼で行います。
- ⑥ 稽古中からだの様子がおかしいなどと思ったら、無理せず先生に申し出てください。また、周りにおかしいなど思った人がいたら、すぐに先生に知らせてください。
- ⑦ 休憩時は、手洗い、うがい、洗顔をしてください。
- ⑧ 熱中症対策として、各自でこまめに水分補給をしてください。
- ⑨ 幼年部・少年部の皆様は、休憩時に決められた椅子に座り、密集になっていないことを確認してからマスクを外してください。その場合、私語はしないで静かにしてください。

○稽古後

- ① 清掃（雑巾がけ等）は、参加者全員でしてください。
- ② 稽古後は、手洗い、うがい、洗顔、アルコール消毒を必ずしてください。
- ③ 剣道着、袴、タオル、マスクは袋に入れて持ち帰り洗濯、消毒をしてください。
- ④ 更衣室で着替える方は、密集をさけ雑談は控え、すぐに退室し解散してください。
- ⑤ 解散後は、先生や先輩等への礼は控え、雑談などしないですぐに帰宅してください。
- ⑥ 稽古後の複数での会食は控えてください。
- ⑦ 冷たい物の過剰飲食は控え、十分な睡眠をとり健康管理に努めてください。