



INTERNATIONAL JUDO FEDERATION

Recommended Protocols for the Resumption of Judo Activities under Safe Conditions during Covid-19 Pandemic

新型コロナウイルス流行下における安全な状況での
柔道の練習再開についての推奨ガイドライン

May 2020 / v 1.0



もくじ

- 前書き / 免責事項
- 推奨ガイドラインのまとめ—各感染レベルにおける最重要事項
 - レベル4—最高警戒
 - レベル3—高警戒
 - レベル2—中警戒
 - レベル1—予防警戒

- 連盟/クラブにおける衛生的必要条件
- 道場消毒のための衛生的必要条件
- 衛生についてのアンケート



前書き

このガイドラインは、効果的かつ包括的な新型コロナウイルス検査やワクチン接種プログラムなしでは、危険性を完全に拭い去ることが出来ないため、クラブレベルにおいて、可能な限り新型コロナウイルス感染のリスクを和らげることを目的としている。

各国において感染レベルが異なるため、絶対的なルールではない。このガイドラインでは、段階に応じた仮定シナリオとなっているので、実際の地域の状況によって適応することができる。

このガイドライン導入の原則として、各地域の外出禁止令やロックダウンが解除され、自宅から外出することができ、指定された状況下において人が集まること許可されていることとする。

日常的に手洗い・消毒などを行い、かつペーパータオルでふき、ソーシャルディスタンスを維持することで衛生的対策を尊重し、お互いを守ると共にウィルスの感染防止、予防を行う。

どの警戒レベルにおいても、練習参加を計画している人は、衛生質問書にサインをし、健康であることを、証明すること。未成年者は保護者の同意を提出すること。質問書の回収は、練習を主催するクラブの責任である。

このガイドライン作成に際し、協力いただいたフランス柔道連盟、ポルトガル柔道協会、IJF及びEJU医科学委員会に感謝の意を表す。

免責事項

本ガイドライン導入を決めた各連盟/クラブは、まず最優先事項とし自身の国の新型コロナウイルス感染レベルによる地域政府の制限を守ること。
新型コロナウイルス感染のパンデミックによる拡大状況およびWHOの推奨やガイドラインに応じて、IJFは本ガイドラインを改定する権利を持つ。



推奨ガイドラインまとめ – 各感染レベルにおける最重要事項

レベル4 – 最高警戒レベル



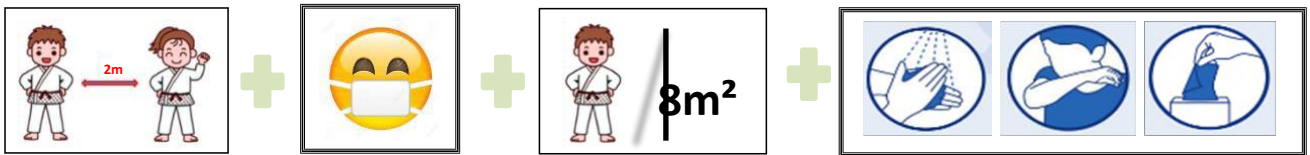
タイムライン: 人に触れることが禁止されている。マスク着用義務あり。外での活動のみ許可されている。

衛生面での条件

- 衛生的保守距離
- 選手数の制限
- COVID-19接触制限
- マスク着用
- 練習場のトイレ、シャワー利用不可

推奨される基本的な指導

- 単独練習(個人練習)
- 立技・寝技(個人)における基本的な動き・技術練習
- 受身の練習
- 姿勢/動き/調整/移動/体幹安定/体操等
- 道具使用なし



レベル3 – 高警戒レベル



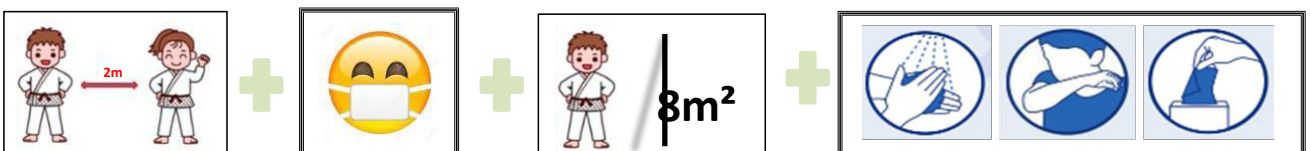
タイムライン: 人に触れることが禁止されている。マスク着用義務あり。室内での活動が許可されている。

衛生面での条件

- 衛生的保守距離
- 選手数の制限
- COVID-19接触制限
- マスク着用
- 練習場のトイレ、シャワー利用不可

推奨される基本的な指導

- 単独練習(個人練習)
- 立技・寝技(個人)における基本的な動き・技術練習
- 受身の練習
- 姿勢/動き/調整/移動/体幹安定/体操等





レベル 2 - 中警戒レベル



タイムライン: ソーシャルディスタンス順守解除。マスク着用義務あり。ペアでの練習許可。

衛生面での条件

- 衛生的保守距離
- 選手数の制限
- COVID-19接触制限
- マスク着用
- 練習場のトイレ、シャワー利用不可

推奨される基本的な指導

- 連携/正対での立技練習
- 乱取なし
- 呼吸衛生、接触制限に（感染防止面で）適応している全ての指導



レベル 1 - 予防警戒レベル



タイムライン: 呼吸衛生基準解除。マスク着用義務なし。

衛生面での条件

- COVID-19接触制限
- 練習場のトイレ、シャワー利用可

推奨される基本的な指導

- 提案された接触制限の順守があれば指導の制限はない。



練習を行うにあたり警戒すべきガイドライン

各柔道家が、必須となっている通常の衛生ルールを順守し、お互いに尊敬を表す。これは、柔道モラルコードの8つのうちの1つの価値である。

注：柔道モラルコードは主に欧州で提言されているものと思われる（添付ファイル参照）



レベル4 – 最高警戒レベル



Level 4 Vigilance

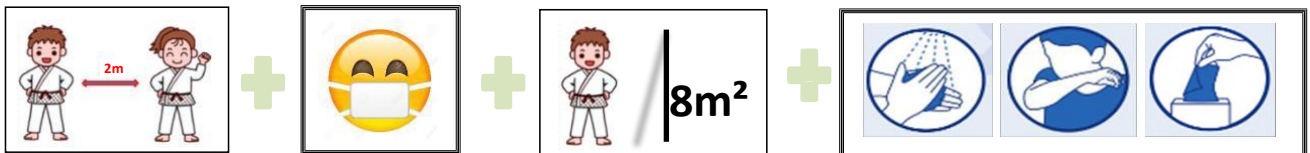
タイムライン: 人に触れることが禁止されている。マスク着用義務あり。外での活動のみ許可されている

衛生面での条件

- 衛生的保守距離
 - 2m
- 選手数の制限
 - 具体的な人数については、利用可能な練習場所の面積、衛生的距離、政府による制限から割り出す。
- COVID-19 接触制限
 - 外での活動のみ許可されている。
- マスク着用
- 練習場のトイレ、シャワー利用不可

推奨される基本的な指導

- 単独練習(個人練習)
- 立技・寝技(個人)における基本的な動き・技術練習
- 受身の練習
- 姿勢/動き/調整/移動/体幹安定/体操等
- 道具使用なし



ガイドラインを適切に機能させるための重要施策

本ガイドラインに記載されている衛生項目が、選手及び指導者/ボランティアに適用されていること。

- 練習スケジュールを守ること。練習時間が1時間として下記を提案する。
 - 集合してから練習スタートするまで 5分～10分
 - 練習 45分
 - 練習終了後、出発まで 5分～10分
 - 違うグループとの接触を防ぐため次の練習との時間を15分空ける(追加)
- 選手・指導者は常にマスク着用すること。
- 同伴者(おそらく選手を迎えに来る人のこと)は練習終了の5分前に到着し、少し離れた場所で他の同伴者との保守手距離を保ちながら待つこと。

練習場所到着前に行うべき衛生的推奨について

- シャワーを浴び、髪をあらうこと。
- 練習に持参する物(ジャージ、柔道衣等)が清潔に洗われていること。



- きちんと手を洗い、爪は短くすること。
- 練習開始前にトイレに行くこと。
- 可能な限り公共交通機関を使用しないこと。
- 公共交通機関を使用しなくてはならない場合は、マスクを着用すること。
- Tシャツの上にはジャージの上着を着用し(必要な場合はコートも)練習場所到着まで練習着を清潔に保つこと。
- ティッシュペーパー、消毒液/ジェル、水筒、(未成年の場合は)練習参加中に問題があった場合にすぐに連絡できるように保護者の連絡先を記した紙が入る十分な大きさのバッグを持つこと。
- マスクを着用すること。(政府推奨品質のマスク)

集合時の衛生的必要条件

- 衛生的距離を保てる **(広さがある)** 集合場所を指定すること。
- 衛生的距離を示す場所をマーキングし、必要であれば移動順路を示すこと
- 参加者を案内する人を任命すること。
- 記入・署名されている衛生的質問書を確認し回収する。
- おでこで測る非接触型体温計で参加者の体温を測ること。
 - 体温が高い柔道家は参加できない。(37.5度未満であること)
- 手消毒液/ジェルを提供すること。
- ティッシュやごみを捨てるゴミ箱を提供すること。
- 同伴者(1選手につき最大1名)に練習場出発時間と帰宅時間を知らせること。

練習時の衛生的必要条件

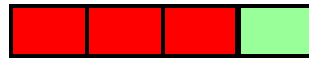
- 指導者は練習開始の合図をすること。
- 選手は練習場に向かって礼をすること。
- 指導者は衛生的距離を保持したスペースを提供すること。
- 選手は指定された場所に行き、練習中はそこにいること。
- 練習開始時の礼法については、伝統的な一列に並ぶようなものではなく、指定された場所から行うこと。
- 指導者が行う練習は、連盟 **(全日本柔道連盟)** が作成したコロナウィルスに関する文書にある衛生的必要条件を順守していること。
- 練習終了時、再び指定されている場所から礼をし、指導者は選手を解散し、練習場所隣の指定された場所(練習開始時に私物を置いた場所)へ選手を順番に戻していく。
- 選手は互いに挨拶をかわし、衛生的距離を保ち、帰宅すること。

帰宅後の衛生的推奨について

- シャワーを浴びる。
- ジャージ、柔道衣を洗う。
- 水筒を洗う。
- バッグを消毒する。
- 衛生用品を補充する。(消毒ジェル/液、ティッシュ、マスク)



レベル3-高警戒レベル



Level 3 Vigilance

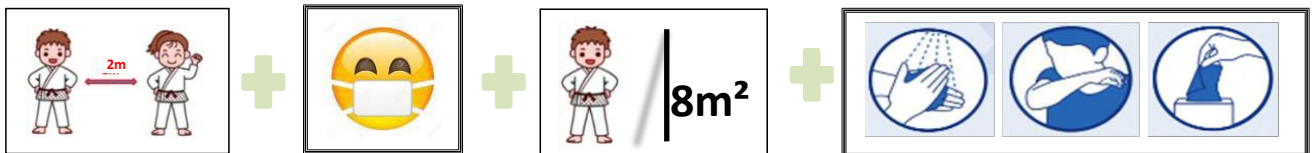
タイムライン: 人に触れることが禁止されている。マスク着用義務あり。室内での活動が許可されている。

衛生面での条件

- 衛生的保守距離
 - 2m
 - 最低でも1選手当たり8㎡の練習スペースがあること
- 選手数の制限
 - 具体的な人数については、利用可能な練習場所の面積、衛生的距離、政府による制限から割り出す。
- COVID-19 接触制限
 - 制限下において室内での活動が許可されている。
- マスク着用
- 練習場のトイレ、シャワー利用不可

推奨される基本的な指導

- 単独練習(個人練習)
- 立技・寝技(個人)における基本的な動き・技術練習
- 受身の練習
- 姿勢/動き/調整/移動/体幹安定/体操等



ガイドラインを適切に機能させるための重要施策

本ガイドラインに記載されている衛生項目が、選手及び指導者/ボランティアに適用されていること。

- 練習スケジュール。練習時間が1時間として下記を提案する。
 - 集合してから練習スタートするまで 5分~10分
 - 練習 45分
 - 練習集合し道場を出るまで 5分~10分
 - 他のグループとの接触を避け、換気を行うため、次の練習との時間を15分空ける(追加)
- 選手・指導者は常にマスクを着用すること。
- 同伴者は練習終了の5分前に道場に到着し、少し離れた場所で他の同伴者との保守手距離を保ちながら待つこと。



道場へ行く前に行うべき衛生的推奨について

- シャワーを浴び、髪を洗うこと
- 練習に持参する物（ジャージ、柔道衣等）が清潔に洗われていること。
- きちんと手を洗い、爪は短くすること。
- 練習開始前にトイレに行くこと
- 可能な限り公共交通機関を使用しないこと。
- 公共交通機関を使用しなくてはならない場合は、マスクを着用すること
- 練習着（柔道衣）の上にジャージを（必要な場合はコートも）着用し、道場到着まで練習着を清潔に保つこと。
- ティッシュペーパー、消毒液/ジェル、サンダルまたはスリッパ、水筒、（未成年の場合は）練習参加中に問題があった場合にすぐに連絡できるように保護者の連絡先を記した紙が入る十分な大きさのバッグを持つこと
- マスクを着用すること。（政府推奨品質のマスク）

道場 - クラブ施設のロビーにおける衛生的必要条件

道場が複合スポーツ施設内にある場合、共有玄関は他競技で利用するため、選手を以下のように区別すること。

- エントランス付近で、マスクと使い捨て手袋を着用したクラブの責任者が受付を行う。
- 各選手とその同伴者が少なくとも1mの衛生的距離を確保できるよう、粘着テープや見て分かりやすい物などを使ってマーキングする。
- 記入・署名されている衛生的質問書を確認し回収する。
- おでこで測る非接触型体温計で参加者の体温を測ること。
 - 体温が高い柔道家は参加できない。(37.5度未満であること)
- 手消毒液/ジェルを提供すること。)
- ティッシュやごみを捨てるゴミ箱を提供すること。
- マスクを着用していることを確認すること。必要に応じてマスクを配布すること。
- 靴は指定の位置で脱ぎ、練習エリアに入る前にサンダルまたはスリッパに履き替えるよう指導する。
同伴者(1選手につき最大1名)に練習場出発時間と帰宅時間を知らせること。

ロビーから練習場所までの衛生的必要条件

- 指導者/ボランティアが選手に練習場への入室を許可する。
- 指導者はクラブが定めた循環経路（順路の表示や標識テープなど）に従う。循環計画は道場の構造に合わせて定めて良いが、衛生上の安全距離が保たれていなければならない。
- 特別なケアを要する選手には指導者の助手が付き添うこと。
- 各選手がどこで着替えればよいか分かるように、練習場に衛生的距離の表示をすること。
- 選手は指定された場所にバッグを置き、柔道衣の上に着ているジャージを脱ぎ、注意深く畳んでバッグにしまうこと（コートがあればそれも同様にする）。



- 選手はサンダル/スリッパを畳の脇に置き、水筒、ティッシュ、消毒液/ジェルを取り出す。それ以外の私物（携帯電話など）はバッグに入れたままにしておくこと。
 - 選手は足を畳の外に向けたまま畳に座り、消毒液/ジェルを足に、次に手に塗布すること。
- 選手は畳の内側に体を向け、割り振られた場所へ移動するよう指導者が指示するまで待つ。

練習時の衛生的必要条件

- 指導者は選手を順番に、表示された練習位置へ招き入れる（練習場所は一区画少なくとも8㎡に区切ること）。
- 指導者はそれぞれの選手に練習場所を提供すること。
- 選手は起立して畳に礼をし、指定された場所へ行き、練習中はそこにいること。指導者は練習に使用する用具が清潔に殺菌された状態で提供されていることを確認すること。
- 練習開始時の礼法については、伝統的な一列に並ぶようなものではなく、割り当てられた場所から行うこと
指導者が行う練習は、連盟が作成したコロナウィルスに関する文書にある衛生的必要条件を順守していること。
- 練習終了時、再び指定されている場所から礼をし、指導者は選手を解散し、畳の隣に指定された場所（練習開始時に私物を置いた場所）へ選手を順番に戻していく。
- 選手は互いに挨拶をかわし、畳の端に立ち、出口を向いて待つ。

練習終了後、道場から建物出口までの衛生的必要条件

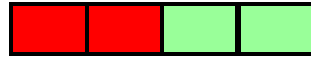
- 選手は消毒液/ジェルで足を消毒し、サンダル/スリッパを履き、衛生用品と水筒をバッグにしまう。
- 柔道衣の上からジャージを羽織り、指導者の解散（そして保護者や同伴者と合流する）指示を待つこと。
- ロビーで脱いだ靴を履き、サンダル/スリッパをバッグにしまう。
- 退出時にはクラブが提供する消毒液/ジェルで手を消毒すること。
- 未成年者は、解散し同伴者と合流する許可を責任者が発するまでロビーで待たなければならない。

帰宅後の衛生的推奨について

- シャワーを浴びる。
- ジャージ、柔道衣を洗う
- サンダルまたはスリッパを消毒する
- バッグを消毒する
- 水筒を洗う
- 衛生用品を補充する（消毒ジェル/液、ティッシュ、マスク）



レベル2 — 中警戒レベル



Level 2 Vigilance

タイムライン: ソーシャルディスタンス順守解除。マスク着用義務あり。ペアでの練習許可。

衛生面での条件

- 衛生的保守距離
 - ペアごとに2m離れて練習する
- 選手数の制限
 - 具体的な人数については、利用可能な練習場所の面積、衛生的距離、**政府による制限**から割り出す
- COVID-19 接触制限
 - 制限付きで屋内での活動が許可
- マスク着用
- 練習場のトイレ、シャワー利用不可

推奨される基本的な指導

- 連携/正対での立技練習
- 乱取なし
- 呼吸衛生、接触制限に（感染防止面で）適応している全ての指導



ガイドラインを適切に機能させるための重要施策

本ガイドラインに記載されている衛生項目が、選手及び指導者/ボランティアに適用されていること。

- 選手たちは練習時間中、同じパートナーと組むこと。
- 練習スケジュール。練習時間が1時間として下記を提案する：
 - 入館から練習開始までの時間 5分～10分
 - 練習 45分
 - 練習終了後、道場を出るまで5分～10分
 - 別のグループとの接触を避け、換気を行うため、次の練習との時間を15分空ける(追加)

同伴者は練習終了の5分前に道場に到着し、入口で他の同伴者との距離を保ちながら待つこと。



道場へ行く前に行うべき衛生的推奨について

- シャワーを浴び、髪を洗うこと。
- 練習に持参する物（ジャージ、柔道衣等）が清潔に洗われていること。
- きちんと手を洗い、爪は短くすること。
- 練習開始前にトイレに行くこと。
- 可能な限り公共交通機関を使用しないこと。
- 公共交通機関を使用しなくてはならない場合は、マスクを着用すること
- 練習着（柔道衣）の上にジャージを（必要な場合はコートも）着用し、道場到着まで練習着を清潔に保ち、更衣室での着替えを避けること。
- ティッシュペーパー、消毒液/ジェル、サンダルまたはスリッパ、水筒、（未成年の場合は）練習参加中に問題があった場合にすぐに連絡できるように保護者の連絡先を記した紙（未成年の場合）が入る十分な大きさのバッグを持つこと。
- マスクを着用すること(政府推奨品質のマスク)。

道場 - クラブ施設のロビーにおける衛生的必要条件

道場が複合スポーツ施設内にある場合、共有玄関は他競技で利用するため、選手を以下のように区別すること。

- エントランス付近で、マスクと使い捨て手袋を着用したクラブの責任者が受付を行う。
- 各選手とその同伴者が少なくとも1mの衛生的距離を確保できるよう、粘着テープや見て分かりやすい物などを使ってマーキングする。
- 記入・署名されている衛生的質問書を確認し回収する。
- おでこで測る非接触型体温計で参加者の体温を測ること。
●体温が高い柔道家は参加できない。(37.5度未満であること)
- 手消毒液/ジェルを提供すること。
- ティッシュやごみを捨てるゴミ箱を提供すること。
- マスクを着用していることを確認すること。必要に応じてマスクを配布すること。
- 靴は指定の位置で脱ぎ、練習エリアに入る前にサンダルまたはスリッパに履き替えるよう指導する。
同伴者（1選手につき最大1名）に練習場出発時間と帰宅時間を知らせること。

ロビーから練習場所までの衛生的必要条件

- 指導者/ボランティアが選手に練習場への入室を許可する。
- 指導者はクラブが定めた循環経路（順路の表示や標識テープなど）に従う。循環計画は道場の構造に合わせて定めて良いが、衛生上の安全距離が保たれていなければならない。
- 特別なケアを要する選手には指導者の助手が付き添うこと。
- 各選手がどこで着替えればよいか分かるように、練習場に衛生的距離の表示をすること。
- 選手は指定された場所にバッグを置き、柔道衣の上に着ているジャージを脱ぎ、注意深く畳んでバッグにしまうこと（コートがあればそれも同様にする）。
- 選手はサンダル/スリッパを畳の脇に置き、水筒、ティッシュ、消毒液/ジェルを取り出す。それ以外の私物（携帯電話など）はバッグに入れたままにしておくこと。
- 選手は足を畳の外に向けたまま畳に座り、消毒液/ジェルを足に、次に手に塗布する



こと。

- 選手は畳の内側に体を向け、割り振られた場所へ移動するよう指導者が指示するまで待つ。

練習時の衛生的必要条件

- 指導者はペアになった選手を順番に、表示された練習位置へ招き入れる（練習場所は一区画少なくとも16㎡に区切ること）。
- 指導者はそれぞれのペアに練習場所を提供すること。
- 選手は起立して畳に礼をし、指定された場所へ行き、練習中はそこにいること。指導者は練習に使用する用具が清潔に殺菌された状態で提供されていることを確認すること。
- 練習開始時の礼法については、伝統的な一列に並ぶようなものではなく、割り当てられた場所から行うこと
- 指導者が行う練習は、連盟が作成したコロナウィルスに関する文書にある衛生的必要条件を順守していること。
- 練習終了時、再び指定されている場所から礼をし、指導者は選手を解散し、畳の隣に指定された場所（練習開始時に私物を置いた場所）へ選手を順番に戻していく。
- 選手は互いに挨拶をかわし、畳の端に立ち、出口を向いて待つ。

練習終了後、道場から建物出口までの衛生的必要条件

- 選手は消毒液/ジェルで足を消毒し、サンダル/スリッパを履き、衛生用品と水筒をバッグにしまう。
- 柔道衣の上からジャージを羽織り、指導者が保護者（同伴者）との合流を指示するのを待つこと。
- ロビーで脱いだ靴を履き、サンダル/スリッパをバッグにしまう。
- 退出時にはクラブが提供する消毒液/ジェルで手を消毒すること。
- 未成年者は、解散し同伴者と合流する許可を責任者が発するまでロビーで待たなければならない

帰宅後の衛生的推奨について

- シャワーを浴びる。
- ジャージ、柔道衣を洗う
- サンダルまたはスリッパを消毒する
- バッグを消毒する
- 水筒を洗う
- 衛生用品を補充する（消毒ジェル/液、ティッシュ、マスク）



レベル1 — 予防警戒レベル



Level 1 Vigilance

タイムライン: 呼吸衛生基準解除。マスク着用義務なし。

-

衛生状態

- COVID-19 接触制限

-

練習場の更衣室とトイレ
の利用可

推奨される基本的な指導

- 提案している状況が接触制限を遵守している限り、指導に関する制限は無い。



ガイドラインを適切に機能させるための重要施策

本ガイドラインに記載されている衛生項目が、選手及び指導者/ボランティアに適用されていること。

練習スケジュール。練習時間が1時間として下記を提案する：

- 入館から練習開始までの時間 5分～10分
- 練習 45分
- 練習終了後、道場を出るまで5分～10分
- 別のグループとの接触を避け、換気を行うため、次の練習との時間を15分空ける(追加)

同伴者は練習終了の5分前に道場に到着し、入口で他の同伴者との距離を保ちながら待つこと。

道場へ行く前に行うべき衛生的推奨について

- シャワーを浴び、髪を洗うこと。
- 練習に持参する物（ジャージ、柔道衣等）が清潔に洗われていること。
- きちんと手を洗い、爪は短くすること。
- 練習開始前にトイレに行くこと。
- 道中は、練習着（柔道衣）の上にジャージを（必要な場合はコートも）着用し、道場到着まで練習着を清潔に保つこと。または、バッグの中に清潔な柔道衣を入れて
- 持っていき更衣室で着替えること。
- ティッシュペーパー、消毒液/ジェル、サンダルまたはスリッパ、水筒、（未成年の場合は）練習参加中に問題があった場合にすぐに連絡できるように保護者の連絡先を記した紙（未成年の場合）が入る十分な大きさのバッグを持つこと。



道場 - クラブ施設のロビーにおける衛生的必要条件

道場が複合スポーツ施設内にある場合、共有玄関は他競技で利用するため、選手を以下のよう
に区別すること。

- エントランス付近にクラブの責任者が受付を行う。
- 記入・署名されている衛生的質問書を確認し回収する。
- おでこで測る非接触型体温計で参加者の体温を測ること。
●体温が高い柔道家は参加できない。(37.5度未満であること)
手消毒液/ジェルを提供すること。
ティッシュやごみを捨てるゴミ箱を提供すること。
同伴者 (1選手につき最大1名)に練習場出発時間と帰宅時間を知らせること。

ロビーから練習場所までの衛生的必要条件

- 選手は更衣室で着替えること。柔道衣を着た後は、全ての所有物をバッグにしまうこと。
- 選手はバッグを持って更衣室を出て、サンダル・スリッパを履き、練習場所へ向かうこと。
- 選手はサンダル/スリッパを畳の脇に置き、水筒、ティッシュ、消毒液/ジェルを取り出す。それ以外の私物（携帯電話など）はバッグに入れたままにしておくこと。
選手は足を畳の外に向けたまま畳に座り、消毒液/ジェルを足に、次に手に塗布すること。
- □ 選手は畳の内側に体を向け、割り振られた場所へ移動するよう指導者が指示するまで待つ。
- □
- □

練習終了後、道場から建物出口までの衛生的必要条件

- 選手は消毒液/ジェルで足を消毒し、サンダル/スリッパを履き、衛生用品をバッグにしまう。
- 柔道衣の上からジャージを羽織り、指導者が保護者（同伴者）との合流を指示するのを待つこと。
- ロビーで脱いだ靴を履き、サンダル/スリッパをバッグにしまう。
- 退出時にはクラブが提供する消毒液/ジェルで手を消毒すること。
- 未成年者は、解散し同伴者と合流する許可を責任者が発するまでロビーで待たなければならない

帰宅後の衛生的推奨について

- シャワーを浴びる。
- ジャージ、柔道衣を洗う
- サンダルまたはスリッパを消毒する
- バッグを消毒する
- 水筒を洗う
- 衛生用品を補充する（消毒ジェル/液、ティッシュ、マスク）



衛生的必要条件

練習主催者(連盟/クラブ)

以下の推奨事項は、あらゆるレベルにおいて選手の管理に関わるすべての個人（指導者、トレーナー、ボランティアなど）を保護する目的のガイドラインを提供するものである。

個人の衛生

- 道場に到着する前に、シャワーを浴びること。
- 道場に行くときは毎回清潔なトレーニング着を持参すること。
- 道場に入る際には、入り口で消毒液/ジェルで手を洗うこと。
- 道場の玄関に靴を置き、サンダルまたはスリッパを着用すること。畳の外へ出る際には、毎回サンダルまたはスリッパを着用すること。
- 着替え/脱衣のために個人的に割り当てられたエリアに行くこと
- 畳へ出入りする際には、足を消毒すること
- 警戒レベルに応じてマスクを着用すること（政府推奨品質のマスク）

練習場所と用具の清潔さおよび無菌性

- 各練習が終了した後に、必ず畳を清掃/消毒し、十分に換気すること（30～15分間清掃、15分間乾燥）
- 選手が使用する用具は清掃/消毒されていること

選手動線（道場入口から出口まで）の監視と管理

- 道場内の動線を計画し、（道路標示、標識テープ、簡単に洗える防水シートなどで）目印を付ける
- 道場の構成を考慮したうえで、選手動線を決定すること。衛生的距離および安全な距離を確保すること。

道場の個人スペースに関する要件

- 道場内の選手動線（粘着テープ、簡単に洗える防水シートなど）を目印にして、各スペース間の距離を2mとること。

畳の活動ゾーンに関する要件

- 利用可能なスペースと政府の規制に基づいて、選手/練習の最大数を計算する
- 各選手/ペアに割り当てられたゾーンをマークする（粘着テープ、簡単に洗える防水シートなど）



衛生的必要条件 道場の消毒

清掃道具（これに限らない）

- 抗菌ティッシュ
- NFが推奨する消毒エアロゾール
- NFが推奨する消毒噴霧器
- NFが推奨する空気清浄器
- クリーニングペーパーと雑巾
- バケツとモップ
- 使い捨て手袋（ラテックスまたはニトリル）

清掃の頻度

様々なエリアの清掃を行う際には、しっかりと計画を立て、施設管理者の合意を得ること。

| 清掃のタイプ | 製品のタイプ | 関連エリア | 頻度 |
|---------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 床の消毒 (ロビーや道場など) | レベル4-2 抗ウイルス製品 一般的な清掃用品 | 共有エリア | 1日の終わり（毎日） |
| 接触箇所の消毒 (ドアノブなど) | レベル4-2 抗ウイルス製品 一般的な清掃用品 | レベル4-2：閉鎖！ シャワー、更衣室、 衛生設備 共有エリア | エリアに応じて、1日 に2回または3回 |
| 定期的な清掃 | 従来の洗浄剤 (例：消毒液、スプレー、 石灰分除去剤など) | レベル4-2：閉鎖シャ ワー、更衣室、機材 の保管 共有エリア | 1日の始まり または終わりに |
| 畳と用具 | レベル4-2 抗ウイルス製品 NFが推奨する製品 | 畳 レベル4-3では使用し ない用具 | 最初の練習の前、 そして各練習の後。 レベル2においては使 用後に毎回。 レベル1においては毎 日。 |

* 抗ウイルス製品(ウイルスを殺すもの)

衛生についてのアンケート

氏名:.....
クラブ名:.....
練習日時:.....
指導者:.....
未成年者の場合、同意した保護者名:.....


過去14日間に以下の症状があったか？

| | 症状 | はい | いいえ |
|---|------------------|----|-----|
| 1 | 体温37.5℃以上 | | |
| 2 | 乾いた咳 | | |
| 3 | のどの痛み | | |
| 4 | 突然の息切れ | | |
| 5 | 突然の嘔吐および/または下痢 | | |
| 6 | 突然の関節痛および/または筋肉痛 | | |
| 7 | 原因不明の疲労感 | | |

以下の記述にあてはまるか？

| | | はい | いいえ |
|----|----------------------------------------------------|----|-----|
| 8 | 過去1カ月以内に、あなたまたは同居者は、Covid-19陽性者または陽性推定者と濃厚接触があったか？ | | |
| 9 | 同居者の中で、自己隔離または法的に隔離されている者はいるか？ | | |
| 10 | 同居者の中に、以下の病状を持ち、虚弱な人がいますか（70歳以上、心臓病または慢性肺病、免疫不全） | | |

私は、以下を認める

-  もしCOVID-19に感染し治療を受けたことがある場合は、いかなる練習を再開する前に、まず、医師へ相談する。

もし私にCOVID-19の症状（発熱、風邪、咳、胸痛、疲労感、味覚や嗅覚の喪失、下痢など）が24日以上前に始まり、少なくとも48時間後までに回復した場合、急性疾患から回復した後、24時間以上離れて受診したPCR Covid-19テストが少なくとも2回連続で陰性であったことを提示する必要がある。

.....
指導者の署名

.....
選手 / 親の署名

同意する親*：親、世話人、未成年者に代わって同意書に署名する権限のある人物