

2020 年 6 月 3 日

関係各位

公益財団法人全日本柔道連盟

会長 山下泰裕

専務理事 中里 壮也

新型コロナウイルス感染症対策委員会

医科学委員会

### 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）への対応について（通知）

平素より本連盟の事業に対し、格別のご理解とご協力を賜り、心よりお礼申し上げます。

さて 6 月 1 日からの段階的練習計画については、全日本柔道連盟から 5 月 22 日にお知らせ致しましたが、その後感染症や社会状況の変化に加え、スポーツ庁からの運動時のマスク着用に関する通知などもありましたので、各段階の基準とマスク着用について一部指針を変更し、また各段階の継続期間と段階 4 としての試合開催基準を加えましたのでお知らせします。

各段階の判断と運用は、各都道府県柔道連盟等で地域の感染状況や社会・学校の対応状況を総合的に勘案して検討され、各都道府県において統一的な形で進められますようお願い致します。また感染の状況や国・自治体の対応方針は状況に応じて刻々と変わりますので、今後指針は変わる可能性もあることをご留意ください。地域の感染状況が段階 2 または段階 3 であっても、まずは段階 1 の組まない練習から順次進めて下さい。また経過中に新規感染者が増加すれば、段階 1 に戻すなどで対応ください。

最も重要なことは、柔道競技者と指導者すべての関係者が下記に示すような感染予防措置を励行することであり、この感染予防行動なしには柔道練習や試合には参加しないようお願い致します。

#### 記

##### 1. 段階 1（練習の開始段階）

- 地域の感染危険レベル：「感染拡大注意」または「感染観察」初期
- 地域・社会の対応状況：緊急事態宣言解除、学校や部活動の一部再開、移動制限あり
- 柔道練習・試合の内容：**相手と組まない練習**  
受身、筋力トレーニング、一人打ち込み、指導など
- 人数制限：少人数と身体間距離確保（1 名/8 m<sup>2</sup>、畳 4 枚ほどを目安）
- マスクの着用：原則マスク着用、2 m の距離をとればマスクを外して可
- 練習時間；1 時間以内
- 段階の期間：2～3 週間

##### 2. 段階 2（相手と組む練習の開始段階）

- 地域の感染危険レベル：「感染観察」、人口 10 万に当たりの新規感染者数が 0.25 以下
- 地域・社会の対応状況：地域の学校やスポーツ部活動の全面再開
- 柔道練習・試合の内容：**相手と組む練習導入**  
軽めの打ち込み（立技・寝技）、技指導など

- 人数制限：人数制限し身体間距離を確保（2名/16㎡、畳8枚）
- マスク着用：原則マスク着用、息苦しい時は距離をとりマスクを外す
- 練習時間；1時間程度（組まない30分・組む30分）
- 段階の期間：2～3週間（この期間に週単位の新規感染者の増加がなければ、段階3へのアップを考慮する）

\*都道府県ごとの1週間の10万人あたりの感染者数（厚生労働省発表）は以下のホームページでチェックできます。

<https://news.yahoo.co.jp/story/1717>

### 3. 段階3（乱取り練習段階）

- 地域の感染危険レベル：「感染観察」、段階2の期間中に週単位の新規感染者の増加がない
- 地域・社会の対応状況：学校や地域でのコンタクトするスポーツの再開
- 柔道練習・試合の内容：乱取り（立技・寝技）練習と試合稽古導入。前半2週は組む相手や時間を制限して軽めの乱取りとし、問題なければ後半2週以降は通常練習としてもよい。対外試合と出稽古は自粛。
- 人数制限：身体間距離確保（2名/16㎡、畳8枚）
- マスク着用：競技者以外は原則マスク着用
- 練習時間：2時間程度（組まない60分・組む60分など）
- 段階の期間：4週間以上、前半2週間は軽めの乱取りとする

### 4. 段階4（都道府県・全国の大大会の再開段階）

- 地域の感染危険レベル：「感染観察」または解除。段階3の4週間以上にわたり週単位の新規感染者の増加がない。
- 地域・社会の対応状況：国内移動制限緩和ないし解除。フルコンタクトスポーツの試合再開。
- 柔道練習・試合の内容：移動制限緩和地域での都道府県大会の再開。国内移動制限がすべて解除されれば全国大会も可能。
- 人数制限：無観客または観客人数制限（観客数は3密回避に注意して大会主催者が判断）
- マスクの着用：観客・役員はマスク着用が望ましい（大会主催者の判断）
- 練習時間：制限なし

地域の感染危険レベル（5月14日の専門家会議の提言）とは以下のようなものです。

- (1) 「特定警戒」都道府県：「特に重点的に感染拡大の防止に向けた取り組みを進める必要がある」と13都道府県が指定されたが、5月末にすべて解除された。解除の目安の一つに直近1週間の人口10万人当たりの新規感染者数があり、0.5以下とされた。
- (2) 「感染拡大注意」都道府県：特定警戒都道府県の半分程度の感染者数。つまり直近1週間の人口10万人当たりの新規感染者数が半分（0.25）程度とされる。「新しい生活様式」を徹底するとともに、必要に応じ知事が適切な対応を行う。
- (3) 「感染観察」都道府県：感染者数が「拡大注意」にいたらないほど少ない。先に非常事態宣言が解除された39都道府県の多くが相当する。

柔道参加者および管理者（指導者など）が必ず順守すべき感染予防措置の中でも重要な項目を以下に示します。

- 練習日には全員が健康記録表を管理者に提出する（健康記録表には氏名、連絡先、当日の体温、当日の症状の有無などが記載）。練習参加可否とクラスター発生時の追跡に必要。
- 管理者はすべての健康記録表をチェックし、発熱者や有症状者は練習不参加とする。
- 練習前後には、道場の畳、更衣室、壁などをアルコール類か 0.02-0.1%次亜塩素酸ナトリウムによる消毒、またはウイルス不活性化効果を有する医薬部外品（洗剤など）を用いて拭き掃除する。  
医薬部外品の情報は <https://www.kitasato-u.ac.jp/jp/news/20200417-03.html> を参照下さい。
- 共用設備のうちシャワー室や更衣室ロッカーは段階 2 までは使用しない。
- 道場は換気を十分に行う。
- 練習前後には全身を自宅にてシャワーで洗う。
- 柔道着、トレーニングシャツ、タオルなど個人が使用する物品は毎日自宅で洗濯する。組まない練習時は、トレーニングシャツが望ましい。
- 手洗いを頻繁に行う。：練習前後・休憩前後で擦式アルコール製剤で両手を定期的すすみずみまで洗浄するか、石鹸と水で洗う（30 秒間）。
- マスクは段階 1、2 では原則着用するが、熱中症や酸素不足の危険がある場合には、2 m の距離を確保して外す。

なお指針の詳細は、近日中にホームページで公開いたします。

以上

表：段階的練習・試合再開の状況と内容

段階	地域の感染危険レベル※1	地域・社会の対応状況	柔道練習・試合の内容	人数制限（目安）	マスクの着用	練習時間	段階の期間
段階1	「感染拡大注意」 または「感染観察」初期	緊急事態宣言解除、学校や部活動の一部再開。移動制限あり。	<b>相手と組まない練習</b> ：受身、筋力トレーニング、一人打ち込み、指導など。	少人数と身体間距離確保（1名/8㎡、昼4枚）	原則マスク着用 2mの距離をとればマスク外して可	1時間以内	2～3週
段階2	「感染観察」 人口10万に当たりの新規感染者数が0.25以下	地域の学校やスポーツ部活動の全面再開。	<b>相手と組む練習導入</b> 。軽めの打ち込み（立技、寝技）、技指導など。	人数制限、身体間距離確保（2名/16㎡、昼8枚）。	原則マスク着用 息苦しい時は距離をとりマスク外す	1時間程度 組まない30分 組む30分	2～3週間
段階3	「感染観察」 週単位の新規感染者増加がない。	学校や地域でのコンタクトするスポーツ※2の再開。	<b>乱取り（立技・寝技）練習と試合稽古導入</b> 。軽めの乱取りから通常練習へ。対外試合と出稽古は自粛。	人数制限、身体間距離確保（2名/16㎡、昼8枚）。	競技者以外は原則マスク着用	2時間程度 組まない60分 組む60分	4週間以上 前半2週は軽めの乱取りとする。
段階4	「感染観察」または解除。 週単位の新規感染者増加がない。	国内移動制限緩和ないし解除。フルコンタクトスポーツ※2の試合再開。	移動制限緩和地域での <b>都道府県大会の再開</b> 。移動制限の全解除により <b>全国大会</b> も開催可能。	無観客または観客人数制限（観客は3密回避が望ましい）	観客・役員などは着用が望ましい （大会主催者の判断）	制限なし	

※1地域の感染危険レベル（5月14日の専門家会議の提言）とは以下のようなものです。

なお、都道府県ごとの1週間の10万人あたりの感染者数（厚生労働省発表）は下記のホームページで確認できます。

<https://news.yahoo.co.jp/story/1717>

- ① 「特定警戒」都道府県：「特に重点的に感染拡大の防止に向けた取り組みを進める必要がある」と13都道府県が指定されたが、5月末にすべて解除された。解除の目安の一つに直近1週間の人口10万人当たりの新規感染者数があり、0.5以下とされた。
- ② 「感染拡大注意」都道府県：特定警戒都道府県の半分程度の感染者数。直近1週間の人口10万人当たりの新規感染者数が半分（0.25）程度とされる。「新しい生活様式」を徹底するとともに、必要に応じ知事が適切な対応を行う。
- ③ 「感染観察」都道府県：感染者数が「拡大注意」にいたらないほど少ない（<0.25）。先に非常事態宣言が解除された39都道府県の多くが相当する。

※2コンタクト（相手と接触）するスポーツには、サッカー、野球、バスケットなどの一部コンタクトするスポーツと、柔道、レスリング、相撲、ラグビー、ハンドボール、水球などのフルコンタクトスポーツがあります。