武術太極拳大会における感染拡大予防ガイドライン

2022年3月２８日版

公益社団法人 日本武術太極拳連盟

公益社団法人 日本武術太極拳連盟　医科学委員会

はじめに

日本武術太極拳連盟では、「スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」（公益財団法人日本スポーツ協会・公益財団法人日本障がい者スポーツ協会）や大会実行委員会、大会開催地等のガイドラインに従い、徹底した感染拡大防止対策を講じ、関係する全ての方々が安心安全に大会を実施できるように運営を行っていきます。

本ガイドラインでは、武術太極拳競技において特に考慮しておく内容を記載しています。大会開催にあたっては、開催規模やそれぞれの状況を考慮しつつ、上記ガイドラインおよび本ガイドラインを基本として感染拡大予防の対策を講じて実施するようご理解ご協力のほどお願い申し上げます。

基本方針

基本は、政府や開催地自治体、大会実行委員会ごとの対策方針に従って実施します。状況に応じて開催の中止・延期・無観客開催などを判断し、開催にあたっては密になる空間を排除し、長時間の滞在を避け、接触対策、飛沫感染防止、体調管理など徹底した感染拡大防止対策を行います。大会に関係する全ての方々へガイドラインの周知とご理解ご協力をいただき、それぞれが感染防止のためガイドラインを遵守することが必要となります。

参加者における遵守事項

安心安全な大会開催のため、参加者の皆さまは以下の項目の遵守をご協力ください。

■日頃から感染リスクの高い行動は控え、特に大会前 14 日間はより厳重に努めること。マスク着用、手指消毒、３密（密集密接密閉）の回避、不要不急の外出自粛、会食は少人数短時間いつも一緒の人とすること。

■体調チェックに関しては、大会前 14 日間の健康チェックシートを導入し、毎日の検温と体調確認を行う。大会期間中も同様に検温と体調確認を行い参加すること。体調がよくない場合は参加を見合わせる（熱、せき、のどの痛み、だるさや息苦しさ、においや味の変化など）。

■入場時または受付時に健康チェックシートの確認や検温を行うこと。チェックシートの不備や発熱など体調不良が確認された場合は、入場、受付を取りやめていただき、各自医療機関を受診する。

■練習やアップなどは十分な間隔（最低 1 メートルの間隔）を確保して行い、手洗いや消毒を定期的に行う。

■できるだけ人との間隔をあけ、ソーシャルディスタンスを確保できるように注意する。

■活動時以外では感染防止対策（マスクを着用するなど）を徹底する。息苦しさや暑さを感じる場合は周囲に気をつけて適宜マスクを外すこと。

■ソーシャルディスタンスを保つなど感染防止のため、主催者からの誘導指示などがあった場合は速やかに従う。

■大会や会場などに応じて特有の指示がある場合は主催者の案内に従う。

■演技の際にマスクを外す場合は、所定の置き場（小机など）にマスクケース（紙製など）を使用してマスクを置いて演技する。

→マスクの扱いについては、選手出場案内等に明記する。マスクについての競技ルールは別途定める

■観戦時は手指消毒を徹底し、マスクを常時着用する。会話は極力避け、席の間隔をあけて、大声での会話は行わない。また、感染防止のため、声や鳴り物での応援を禁止する。　※拍手は可とする

■表彰を行う場合は、選手間の距離をとって横並びになる（例：2m～1m ごとに目印を設置する）。
賞状やメダルについては、役員から選手への授与だけ行う、もしくは各自で受け取ってアナウンスのみ、表彰後の撮影会の自粛など感染防止に対応した簡素な形での実施に協力いただく。

■ゴミは感染防止のため各自で持ち帰ること

運営者における遵守事項

安心安全な大会開催のため、運営者は以下の項目を遵守して大会運営にあたってください。

■会場内ではソーシャルディスタンスを保てるよう導線等を配置し、必要な場所に消毒用アルコールを用意する。接触のある箇所については、こまめに消毒する。

■すべてのスタッフにマスク着用を義務化し、受付など対面がある場所については必要に応じてアクリル板やフェイスシールドなどを準備する。換気が必要な場所には、サーキュレーター等を設置して換気を徹底する。

■入館受付時に、検温チェック等での混雑(密)が予想されるので、入場者同士の間隔確保のための整理・チェックのスタッフを増員し、参加者数が多い場合はサーモグラフィーでの検温の導入も行う。入場待機列の場所（晴天時・雨天時）についても事前に密を避けるよう考慮する。

■感染状況に応じて観客席の制限（上限の 50%など会場に従う）を設けて、帯同者の制限（各選手１名など）も行う。

■体調チェックに関しては、参加者に対し大会前 14 日間の健康チェックシートを導入する。同様に、競技役員、競技スタッフ、審判員についても同じく健康チェックシートを導入する。

■入場時、受付時に健康チェックシートの不備や発熱など体調不良が確認された場合は、入場、受付を取りやめていただき、主催者に速やかに報告の上、帰宅を促し、各自医療機関を受診するよう伝える。

■開会式やプラカードの使用、審判団の入場行進（例：行進は行わずそれぞれ着席して待機して紹介する）などは感染状況に応じて実施の可否を判断する。

■審判席に関しては、席の間隔の調整や卓上用のアクリル板を各コートに用意するなど対策を講じる。

■参加人数により、練習会場(コート)での密を抑えるため、各競技開始時間に合わせて種目を限定し、各種目の利用可能なスケジュールを事前に(選手出場案内等により)発表しておく。
当日選手は、選手証を入口スタッフに提示しチェック（この時コーチや付き添いを最小限にとどめるため、可能であれば１人あるいは１グループに１～２名に制限をかける)。
当日の競技進行の遅れや早まりのため、スケジュールをずらす必要が生じた場合は、館内放送等でアナウンスし、練習会場にも連絡する。

■練習会場からアリーナへの誘導は感染防止対策として、タイムスケジュールに従って、スタッフによる送り出し方式で順次選手を案内する。

■入場直前までマスクをしていて、演技の際だけ外すことを選択した選手のために、マスクとゼッケンの置き場（小机など）を設けて、必要に応じてマスクケース（紙製など）を用意する。
→マスクの扱いについては、選手出場案内等に明記する。マスクについての競技ルールは別途定める

■表彰を行う場合は、各種目終了後に随時表彰式を行い、選手間の距離をとって横並びにさせることを徹底する（例：2m～1m ごとに目印を設置する)。
文言の読み上げ等は省いて名前だけにし、役員から選手への授与だけ行う、もしくは各自で受け取ってアナウンスのみ、表彰後の撮影会も自粛していただくなど、簡素な形で実施する。

■医務室の換気と環境整備を徹底し、必要な感染対策用品を準備する。急な発熱などがあった場合に備えて、医務室にあたる場所を複数用意する。その際には医師、救命士、看護師等の指示に従って対応する。状況に応じて、主催者に報告の上、緊急性のある場合は速やかに医療機関へ連絡する、帰宅（または帰宿）を促し各自医療機関を受診するよう伝えるなど適切に対応する。

■上記感染防止対策を行う上で必要な、誘導スタッフや通常スタッフの増員、会場内の定期的な消毒、観覧席、練習会場、本番会場、マスク・ゼッケン置き場での消毒の徹底をする。そのために必要な人員を配置する。それぞれの役割をマニュアル等で明確化して確実に作業を実施する。

国内武術太極拳大会 演技中の感染防止対策について

（1）演技の際は、マスクを着用してもしなくてもよい。

（2）マスクを着用せず演技をする場合は、名前を呼ばれて抱拳礼をする前にはずして所定の場所に置く（マスクケース等、各自で用意すること）。

（3）マスクを着用したままで演技する場合、途中アクシデント（不可抗力によるもの）でマスクがはずれて落ちた場合、演技を中断してすみやかに自ら着用し直すか、そのまま演技を続ける（落ちたマスクは演技後、自ら回収すること）。

また同様に、片側の耳だけがはずれてぶら下がった状態になってしまった場合は、明らかに演技に影響があるので、演技を中断してすみやかに自ら着用し直す。いずれの場合も減点はしない。

ただし、套路を始めからやり直しする場合は、規定により 1 点減点とする。

（4）マスクを着用しての演技中、息苦しいなどの理由で自らの意思ではずした場合は、演技中断により、審判長減点（-0.1）とする（マスクをはずすことを口実に、ミスをごまかしたり休むことが可能となり、公平性を欠くため）。

はずしたマスクはコート外の適切な場所へ置きに行くこと。

このとき、減点を避けるために体調の異変を感じたまま無理に演技を続け、体調悪化に至るといったことのないよう、自身の体調管理には責任を持つこと。

以上、いろいろなケースについて各自熟考のうえ、マスクの着用について判断すること。

また、上記の規定はコロナウイルス感染防止対策のために定めるもので、通常の状態に回復した後、この規定は採用せず、また類似の状況を判断する際の参考ともしない。

以上

附則

1　このガイドラインは令和３年８月１２日から施行する。

2　このガイドラインは令和４年３月２８日から改訂する。

安全に武術太極拳をするためのポイント

体調をチェックしましょう

☐ 熱はありませんか？
（発熱のある方は病院に連絡してください）

☐ 咳、のどの痛みなどはありませんか？

☐ だるさや息苦しさはありませんか？

☐ においや味はいつもと同じですか？

体調がよくない場合はご無理をなさらず
参加を見合わせましょう。

始める前の準備

☐ 咳エチケットにマスクを着用しましょう

☐ 手洗い、アルコール消毒をしましょう

安全に太極拳をしましょう

ソーシャルディスタンスを確保！

倒巻肱（ダオジェンゴン）の
うでの長さを参考に！
基本2m、最小1mは
距離をあけましょう

**感染予防を
こころがけましょう**

- 密閉を避けて定期的に外気を取り入れるなどして、換気をよくしましょう
- 飲食については、周囲の人となるべく距離をとって対面を避け、会話は控えめにしましょう
- ご自身で出したゴミは、お手数ですがビニール袋に入れて密閉し、持ち帰りましょう
- 大声を出したり、相手と手が触れ合う距離で話すことは控えましょう
- ご帰宅の際は、手洗い・うがいに加えて、シャワーを浴びるなど、からだを清潔に保ちましょう

モデル ◎ 孔祥東（特別招聘コーチ）荒谷友碩、齋藤志保（強化指定選手）　著作・発行 ◎ 公益社団法人 日本武術太極拳連盟 2020.6

おうちでできる簡単太極トレーニング

適度な運動は血行を良くして免疫力をUPします!

上半身編①　開合で心身をリフレッシュ!

1. 足を肩幅に開いて、うでを内側に捻ります
2. 次にうでを外側に捻り手のひらを返します
3. 肘を曲げてから、うでを横に広げていきます
4. ゆっくりと肘を伸ばしながら、うでを水平まで開きましょう

5. 次に肘を曲げてからゆっくりと手を前に出していきましょう
6. 最後に手のひらを向かい合わせゆっくりと下に降ろしましょう。リラックスしながら数回行います

上半身編②

1. 足を肩幅に開いてゆったりと立ち、丹田に手を添えます
2. 右を見て胸を開きましょう

3. 手を丹田に合わせます
4. 左を見て胸を開きます
5. 手を丹田に戻し、繰り返し

マイペースで健康に楽しくすごしましょう

下半身編

足腰から元気になりましょう!

足を肩幅に開いて、うでを前方に出し、上半身の姿勢をくずさないようゆっくりと腰を下ろします。
無理せず適度な高さと回数で行いましょう。

お願いごと

- 参加日程の過去14日以内に、政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域などへの渡航をされた方または当該在住者と濃厚接触がある場合は、参加をお見合わせください
- ご参加後２週間以内に、新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、速やかに日本連盟までご報告ください
- 皆さまの安全のため、ご参加いただく際には、緊急連絡先（メールアドレス等）をお知らせください。必要に応じてご連絡いたします

みんなで協力して乗り越えましょう

JWTF
公益社団法人日本武術太極拳連盟　https://www.jwtf.or.jp
今すぐアクセス!　武術太極拳　検索
【お問合せ】TEL 03-6231-4911 日本連盟事務局まで［電話受付］土･日･祝祭日を除く 10:00～18:00

J·W·T·F

公 益 社 団 法 人 日 本 武 術 太 極 拳 連 盟
〒132-0025　東京都江戸川区松江１－９－１５
電話：０３－６２３１－４９１１　　ＦＡＸ：０３－６２３１－４９５５
E-mail：jwtf@jwtf.or.jp　　https://www.jwtf.or.jp/