

緊急事態宣言解除後の

弓道練習について

月 日に緊急事態宣言は解除されましたが、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）が終息したわけではありません。

コロナウイルスは基本的にはいわゆる風邪を起こすウイルスの一種ではありますが、COVID-19 は風邪では済まず、死につながる事があるのも事実です。また COVID-19 というものは高齢者にとってリスクが高い病気であることもわかってきました。

弓道は若い人も高齢の方も一緒に引ける素晴らしい武道である一方、様々な年齢の集団での練習は、このような感染症流行下では高齢者にとっては高リスクとなってしまいます。

そのため、**練習する場合は、以下のルールを各自で守り、それぞれが感染予防・拡大防止に配慮をし、安全に練習してください。**

【弓道場利用に先立って】

- 感染症予防の原則は持ってこない、持って行かないです。

コロナウイルスは自らは歩いては来ません。人が歩いて行って運ぶのです。

- 自分の所属道場を基本として活動すること。その中でも比較的小さな集団での練習として時間的、空間的に距離を取りましょう。その方が集団としてのコントロールが容易となります

- 発熱している場合は絶対に弓道場には行かないこと。発熱がなくても、咳、鼻水、のどの痛みなどの軽い風邪症状、嗅覚・味覚障害がある人、下痢症状がある人は、弓道場に行かないこと。完全に治してからゆくと。

(理由：入院に至った人で37.5℃以上の熱があった人は44%というデータがあり、発熱だけでは当てにならない、という事実より。)

【弓道場への入館・退館 について】

- 基本的に出入り口等は開放した状態にしておく。
- 入館時、荷物を置いたら直ちにトイレ等で手を洗ってください。
退館前も同様に必ず手を洗い、車や家に持ち込まないようにしましょう。

(理由：感染のほとんどは、飛沫・接触感染である、付着した環境中に9日以上生存するのではないかとされている事より。)

- 弓道場の往復時、人混みの中を通らざるをえない時は、マスクを着用してください。

(理由：感染のほとんどは、飛沫・接触感染である、会話でも目には見えない飛沫が飛び散っている、という事実より。)

- マスクを外すときは耳のゴムを持ち、また不用意に共用部分に置かないで下さい。マスクの外側面は汚染されているもの、と考えてください。
- 入り口がタッチ式自動ドアの場合、指先ではなく肘で押してください。

(理由：感染のほとんどは、飛沫・接触感染である、手指が最も汚染され、感染を広げやすい場所である事実より。)

【練習時の注意点について】

- 各団体でアルコール含有の消毒液を準備して使用しましょう。

- 矢取りは当面の間、『自分の矢は自分で取る。人の矢には触れない。』ことが望ましいでしょう。あるいは他人の矢も一緒に取る場合には、矢取りの前／後に手洗いをして行なうのも、一つの方法です。

(理由：感染のほとんどは、飛沫・接触感染である、他人の持ち物に触れることは、他人に感染させる／他人からうつる 恐れあり。)

- 基本的にはマスクしたまま練習しましょう。なお、鼻をかんだら直ちに手を洗ってください。

(理由：県内 1 例目の濃厚接触者である母親は、自分の鼻水は花粉症だから、と最初は検査を受けなかった。が、感染していた事実より。)

- 練習中の会話はすこし距離を取ってください。

(理由：感染のほとんどは飛沫・接触感染。飛沫核の飛散距離は 2 m以内がほとんど。お互いにマスクして離れていればリスクは非常に低い)

- 指導する時は当面、肘や体を触って誘導する方法を極力避けて、少し離れたところから口頭指導でおこなった方が安全です。

誘導する場合などは手洗いを十分に行うか、アルコール系消毒剤をよくすり込んだ上での指導としましょう。指導者は自らの顔、頭を触ったら必ず手を洗いましょう。

(理由：感染のほとんどは、飛沫・接触感染である、他人の体に触れることは、ウイルスが指に着く／着いたウイルスを相手につける恐れあり。)

【共用する弓・矢の使用の際】

- 共用する弓や矢を使用する方は、ウェットティッシュを持参して（あるいは入り口の手指消毒液をティッシュに含ませ）練習開始前／後に道具を拭いた後、布やティッシュで乾拭きしてください。

(理由：感染のほとんどは、飛沫・接触感染である。合成弓／ジュラルミン矢は、アルコールで拭いても大丈夫。)

- 共用弓の握り皮の部分は拭けないので、“汚染されているもの”、という自覚の元で使用してください。よって、練習中、眼や鼻や口を決して触らない／どうしても触らなければならないときは、先に手を洗ってください。

(理由：感染のほとんどは、飛沫・接触感染である。手指のウイルスが目や鼻や口の粘膜に付着して、感染成立するという事実より。)

- 練習終了後、弓や矢を片付けたら、直ちにトイレで手を洗ってください。
- “手は汚れている”、という自覚の元で、触れるものにも気を付けましょう。

【その他】

- 共用する物的や備品に触れて使用する場合は、それらに触れる前／後で、必ず手を洗ってください。
- 手を洗う頻度が増えるので、ペーパータオルは 1 枚使用で、小さく丸めて捨ててください。ペーパータオルがない場合は、各自でタオル等を持参して使用し、共用は控えてください。
- 更衣室やトイレは、適切に換気をしてください。また、人数が多い場合は更衣室には長居せず、着替え終わったら直ちに出てください。

(理由：閉鎖空間、換気不十分、人の密集、大声の会話は、感染リスクが高い、という事実（大阪・ライブハウスでのクラスター発生事例）より。)

以上、ずいぶん窮屈なルールに思われるかもしれませんが、**絶対に感染しない／させないために、そして、お互いが安心して安全に弓道の練習をできるようにする**ためになにとぞご協力のほど宜しくお願いいたします。

そして、弓道場以外の場所、つまり仕事や日常生活でも、このような留意点を意識して暮らしていれば社会生活における感染リスクはずいぶん下がります。

今回、弓道場利用で実践するルールを、暮らしの中でも適用・実践して戴くことは、
しゃそくせいかつ しゃそくじんせい
“射即生活・射即人生”にもつながることかと存じます。