

## 講道館での練習内容及び練習段階

(新型コロナウイルス感染症対策として)

講道館道場指導部

段階	感染状況	柔道練習の内容	人数制限 (目安)	マスクの着用	練習時間
1-A	修行者に感染者や濃厚接触者がいない	単独練習 固定した場所での練習 受身、一人打込、技術指導、補助トレーニング など	少人数 身体間距離確保 (1名/8㎡、畳4枚)	原則マスク着用 休憩時に距離を確保してマスクを外す	約50分
1-B		相手と直接組まないでの練習 移動を伴う練習 受身、一人打込、技術指導、補助トレーニング、ゴムチューブを使つての打込など (チューブをもつ相手は1人に限定)			約1時間20分
2-A	修行者に感染者や濃厚接触者がいない	相手と組んでの練習 軽めの打込(投技のみ) 技術指導(固技は単独) ※組んだ時は息を上げないように注意する。 組む相手は1人に限定。 ※息を上げる稽古は、補助トレーニング、ゴムチューブ打込などで実施。	人数制限 身体間距離確保 (2名/16㎡、畳8枚)	原則マスク着用 休憩時に距離を確保してマスクを外す	1時間20分 組まない 70% 組む 30%
2-B		相手と組んでの練習 軽めの打込(投技/固技) 技術指導(固技も組んで行う) ※組んだ時は息を上げないように注意する。 組む相手は1人に限定。			1時間20分 組まない 60% 組む 40%
3	地域において感染者の著しい増加がない	相手と組んでの練習 打込(投技/固技) 乱取(投技/固技) 試合練習導入 ※一日に組む相手を制限(3~5人) ※軽めの乱取とする	人数制限 身体間距離確保 (2名/16㎡、畳8枚)	原則マスク着用 状況に応じて外す	2時間以内 組まない 50% 組む 50%
4	通常の練習 及び 試合				