

2020/6/5

## A&P 合気道上越道場 稽古再開に向けてのお知らせ

A&P 合気道上越道場では「政府による緊急事態宣言の解除」、「合気会本部道場再開」、「A&P 合気道石垣道場の稽古再開」に伴い、6月10日（水）より稽古を再開いたします。再開に際しましては、何よりも会員の皆様とそこご家族の安全を第一と考えております。そのためいろいろとご不便をおかけいたしますが、皆様のご理解とご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。

稽古の際は、下記事項の遵守と徹底をお願いいたします。

### ① マスク着用

道場にいる間は常にマスクを着用してください。マスクなしでの入場はできません。マスクは各自持参してください。

### ② 手指消毒

道場入場時、稽古前後の手洗い・うがい・消毒をしてください。

### ③ 検温実施と連絡先ならびに体調確認

検温は入場時に受付にて行ってください。

※会場が謙信公武道館の場合は、受付にて「検温をお願いします」とお申し出ください。

入館受付表に、氏名、住所、電話番号、健康状態等をご記入ください。

体調不良の方は稽古できません。目安として体温が 37 度 以上の方、咳をされる方は稽古参加をご遠慮下さい。

また、以下に該当する方も稽古参加はご遠慮ください。

□稽古参加前2週間における以下の事項

□平熱を超える発熱

□咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状

□だるさ（倦怠（けんたい）感）、息苦しさ（呼吸困難）

□嗅覚や味覚の異常

□体が重く感じる、疲れやすい等

□新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触があった

□同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいた

□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、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触があった

#### ④ 人数制限

##### ア. 道場について

- ・当面の間、月会費を納めている上越道場の会員の方のみの参加とします。  
(事前に役員の許可を受けた者はこの限りではない)
- ・一人当たり3畳を目安とする

##### イ. 更衣室について

- ・更衣室内での会話をご遠慮ください。
- ・混雑が見られる場合は、更衣室へは入らず、譲り合いながらご使用ください。
- ・ご自宅で着替えて来場し更衣室を使わないこともご検討ください。

#### ⑤ 家族・関係者の同意

万が一感染した場合にも、その責任が各個人にあることをご了承ください。  
ご家族・関係者の同意の上でのご参加をお願いします。

#### ⑥ 稽古について

- ・整列の際、互いに間隔（最低1メートル）をあけてお並びください。
- ・稽古中も、極力2メートル以上（最低1メートル以上）の間隔をあけるようお願いします。
- ・稽古中もマスクの着用をお願いします。
- ・当面の稽古は対人での接触を行わないかたちで実施します。  
(基本動作、形稽古、剣杖稽古を中心とした内容)
- ・感染予防のため、剣杖の貸し借りは行わないようお願いします。  
(必ずご自身の剣杖をご利用ください)
- ・道場から共用スペースへ出る際は、手指・足裏の消毒を行ってください。
- ・稽古中およびその前後において、床・畳には座らず、また手で触れることもしないでください。
- ・袴の着用はお控え下さい。袴を着用した場合、袴は畳まずにお持ち帰り下さい。
- ・施設の許可が得られた場合は、稽古前後のほうきによる掃き掃除は行いません。

#### ⑦ その他

- ・給水器や水道水のご利用はご遠慮ください。補給する水分は各自お持ち込みください。
- ・稽古終わりご帰宅の後、すぐに入浴し道着も洗濯してください。

なお、謙信公武道館の利用に際しては、上記に加え別紙「謙信公武道館施設利用再開にあたってのご利用ルール」を遵守いただきますようお願い申し上げます。

また、稽古場所が謙信公武道館以外の場合は、その利用施設のルールを遵守いただきますようお願い申し上げます。