

★検温→

自宅または稽古前に検温をして37.5度以上ある時は稽古は休むこと。

熱は無い場合でも体調が少しでも良くない場合は稽古は休むこと

← 体調管理

★★★★★ 消毒・除菌 ★★★★★

- ① セラ水(次亜塩素酸水)による除菌をおこないます。(安全性・有効性についての実証分析データを入手済)
- ② 稽古への入退場時は各自で手指をセラ水(又は消毒液等)で除菌すること
- ③ 退場時は衣服にも噴霧すればgood。
- ④ セラ水はウイルス除去に優れ、アルコール消毒液のように手が荒れない。
- ⑤ セラ水を間違えて飲んでしまっても、目に入っても害はない。

消毒・除菌はセラ水以外でも可

但し、次亜塩素酸ナトリウム(ハイター等)を使用する場合は人に直接、噴霧・塗布しないように注意

★換気

窓の開放と換気装置により随時換気。

★咳エチケット

- ① くしゃみ、咳が出そうな時は袖で口を覆う。
- ② 手で口をふさがないこと。

★クラス分け

2クラスに分けての稽古実施。(手狭な稽古場所の場合は3クラス) 『出席簿にチェックを入れて出欠を確認』

★時間

1クラス1時間以内。希望者のみ強化クラス等の特別稽古の参加可(30分以内)

★見学

- ① 山本・八尾レンタルスペースでの稽古は原則として見学は禁止。
- ② 八尾ウヅでの稽古でも、出来るだけ見学は控えてください。

★水分補給

必ず水筒またはペットボトルに水やお茶などを用意すること。(熱中症予防の為にも量は多めに)

★稽古内容

- ① スローイングやシャドーを行って基礎をつくる。(エアーで1人でやる稽古で対人ではない)
- ② ミット稽古は距離を取って伸び伸びとした突き蹴りを練習すること。
- ③ スパーリングの実施。中段系の蹴り技を中心に中長距離で行うこと。

★握手

当面は握手は無しにします。(接触機会を削減)

★気合い

控え目に声を出す。(飛沫防止対策)

★マイミット促進

キックミットは自分の物を持参して使用。稽古前後に除菌を自己責任で行うこと。

★グローブ着用

ミット稽古時はグローブまたはサポーターを使用すること(接触感染リスクを減)

スパーリング・受け返し等は基本的にグローブ等使用が原則

マスク
フェイス
シールド

- ① マスクまたはフェイスシールドの着用を義務付け
- ② マウスシールド(口元だけのフェイスシールド)の着用OK
- ③ ヘッドガード着用時も同様とする
- ④ ヘッドガードに透明テープを貼ってフェイスシールドの代用とすることも可。

☆☆☆☆☆ 空手着の下にインナー ☆☆☆☆☆

寒くなっていくので保温対策を!

トレーナーやパーカーを空手着の下に着て、汗をかいたらすぐ脱げるように～

稽古前後に各自で消毒・除菌!

稽古前後に消毒してウイルスを広げない・持ち帰らない。そして自身を守り仲間を守る。

★コメント

- ① 普段の指導中は1人1人の表情を見て、顔色が悪い場合や呼吸が荒れている場合は、声をかけるようにしています。
- ② マスクを着用していると、皆さんの体調の変化を掴むのが難しくなります。できるだけフェイスシールド等で表情の見えるようにしてもらえればと思います。
- ③ 稽古中に少しでも息苦しい場合は、すぐにマスク・フェイスシールドは外してください。