

# マスク着用下による弓道練習について

## 6月からの変更・留意事項

### (第2波到来に警戒しながら)

皆様、5月15日以降の弓道練習の再開に、ホッと一息、安心していることと存じます。マスク着用練習の御協力をいただき、ありがとうございます。前回、**感染力は発症の2日前からある、という衝撃の事実**、しかも、“唾液によるPCR検査の検討”からも判るように**唾液の飛沫を介しての感染をする事が明白**という事についてお知らせしました。潜伏期間が2～7日ですから、感染している当人すら判りません。

そのため、**現在自分自身が元気でも、会話をするときには、すべての人がマスクをしておくべき**という事をご理解いただいたことと存じます。

一方で、中国において、**N95マスク（通常一般の市販品では手に入らない、非常に気密性の高い医療用のマスク）を付けたまま1000m走や、体育でマスク着用下の激しい運動の中で、死亡例が3件出ました。**これを受けて、中国では、N95マスクをつけての激しい運動を使用禁止としました。

この報道のあと、日本ではこうした状況を受け、5月21日にスポーツ庁は通知を発出しました。『感染症予防のため、学校では基本的にマスクを着用するとしたうえで、体育の授業については、十分に呼吸ができないリスクや熱中症のリスクを避けるため、マスクの着用は必要ない』とする事務連絡を各都道府県の教育委員会などに行いました。この中では、体育は可能なかぎり屋外で行い、子供同士や教師との距離を2メートル以上確保し、ランニングなどで同じ方向を向く場合は、さらに長い距離をとるほか、不必要な会話を行わないよう指導するよう、求めています。

また、マスク着用での参加を希望する子どもには、医療用のマスクではなく家庭用マスクを着用させ、呼吸が激しくなるような運動は控えさせることなどを求めています。

上記通知の根拠は、激しい運動を想定した状況の対応です。よって、部活で走り込み練習をする時などは、“体育の授業”に準じて下さい。

ここで、高知県の状況を振り返ってみると、県内外における往来が続いていた時期の3月、四国の他県と比べて群を抜いて、恐ろしいほどにどんどんと患者さんが増えました。そのため、四国の他県よりもいち早く警戒態勢に入った県でした。往来を自粛したのち、4月30日を最後に、この文章を書いている5月28日までの29日連続、患者さんが出ていません。この時点で、ゴールデンウィーク期間中に県内外での往来がかなり強力で自粛できた結果だと思います。緊急事態宣言解除後、少し緩んできていますが、まだ警戒しながらの活動です。

今後、6月に入って、安心すると、もっと人が移動しますので、その中でおそらく、県内のどこかで久しぶりの感染者が出るでしょう。感染発症者が、弓道練習をしている練習グループ内での発症にならないことを、切に願っています。余暇活動の中での感染伝播・発症は、厳に避けなければなりません。

他の武道と比べて、弓道はコンタクトスポーツではないため、再開しやすかった事は事実です。一方で、“コンタクトスポーツではないから”、という油断は危険です。“3つの密”を徹底的に避けなければなりません。

一方で、気温も湿度も上がり、熱中症のリスクも高まるため、マスクについての再考が必要です。

## 弓道練習におけるマスク着用についての6月からの指針

今回こうして、練習時には、巻藁練習や的前でもマスク着用の励行をお願いしてきました。これは5月15日からの弓道の再開において、**第1段階として**、自分の体と他者の体を十分気を付けて健康を守りつつ、ソロリと練習再開する手立ての一つとしてです。

6月以降は、**第2段階として**、国からの通知である『新型コロナウイルス感染対策専門家会議・新型コロナウイルス感染対策の状況分析・提言（令和2年5月14日）』および、高知県が別途定めた基準を元に、対応していきます。

（新型コロナウイルス感染症対策専門家会議「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」（令和2年5月14日）より抜粋。）

○地域の感染状況に応じ、緊急事態宣言の対象地域の考え方や、4月1日の提言で示した地域区分の考え方も踏まえ、各都道府県を以下の3区分に分類し、それぞれの地域において、適切な感染対策を実施していく。

- 区分① 特定（警戒）都道府県**：法第45条各項に基づく「**徹底した行動変容の要請**」で新規感染者数を劇的に抑え込む
- 区分② 感染拡大注意都道府県**：都道府県において、**地域の感染状況をモニタリング**。「**新しい生活様式**」を徹底するとともに、必要に応じ、法第24条第9項に基づき要請を行う。
- 区分③ 感染観察都道府県**：引き続き**感染状況をモニタリング**するとともに、「**新しい生活様式**」を継続し、感染拡大を防ぐ。

### 高知県版 新型コロナウイルス感染症の主な対応方針(目安)

直近7日間の 感染確認	0人	1~6人	7~13人	14人以上
	区分③ に該当。		区分② に該当。	区分① に該当。
外出自粛	「3密」の徹底回避		夜間や休日	昼夜を問わない 不要不急
休業・営業時間 短縮要請	なし			あり
会食	—	小規模グループかつ短時間で		家族以外とは 控える
イベント等	—	100人超の 開催・参加自粛	50人超の 開催・参加自粛	開催・参加自粛
県立施設	開館		屋内施設の 休館を検討	休館

令和2年5月27日付高知新聞より。 ※いずれの対応も検討にとどめ、実施しない場合がある

以上の基準をもとに、下記の様に判断します。

### 区分③感染観察都道府県（高知県対応指針 0人および1～6人／7日間）

- ・的間隔は1.8m以上開ける（高校等でも）。
- ・的前および巻藁で引く際にはマスクを外す。しかし、会話はしない事。
- ・引くとき以外はマスクを着用し、矢取りをしたり、会話（出来るだけ2m離れて）等をする。
- ・熱中症になりそうだと感じたら、マスクを外す。しかし、会話はしない事。
- ・外したマスクを不用意に床に置いたりポケットに入れず、外側面を内折に二つ折りにして、ビニール袋やハンカチ等に挟んで保管する。（後述・写真参照）
- ・指導者は、マスクをつけて、少し離れて口頭指導を基本とする。
- ・入退場口において射手間の距離を取り、密な状態にならないようにする。

### 区分②感染拡大注意都道府県（高知県対応指針 7～13人／7日間）

- ・区分③の基準をさらに徹底し、お互いに注意しあう。
- ・各自の練習時間の短縮等、同じ時間に利用する人数をさらに減らす。
- ・このフェーズは今後、急激な感染拡大が危惧されるため、各自で判断して、練習の自粛を考慮・検討する。

### 区分①特定（警戒）都道府県（高知県対応指針 14人以上／7日間）

- ・県立施設の弓道場は閉館と思われる。
- ・日常生活において、昼夜を問わず、不要不急の外出自粛。

なお、全日本弓道連盟からのガイドラインが出次第、その通知に合わせて、再度調整します。

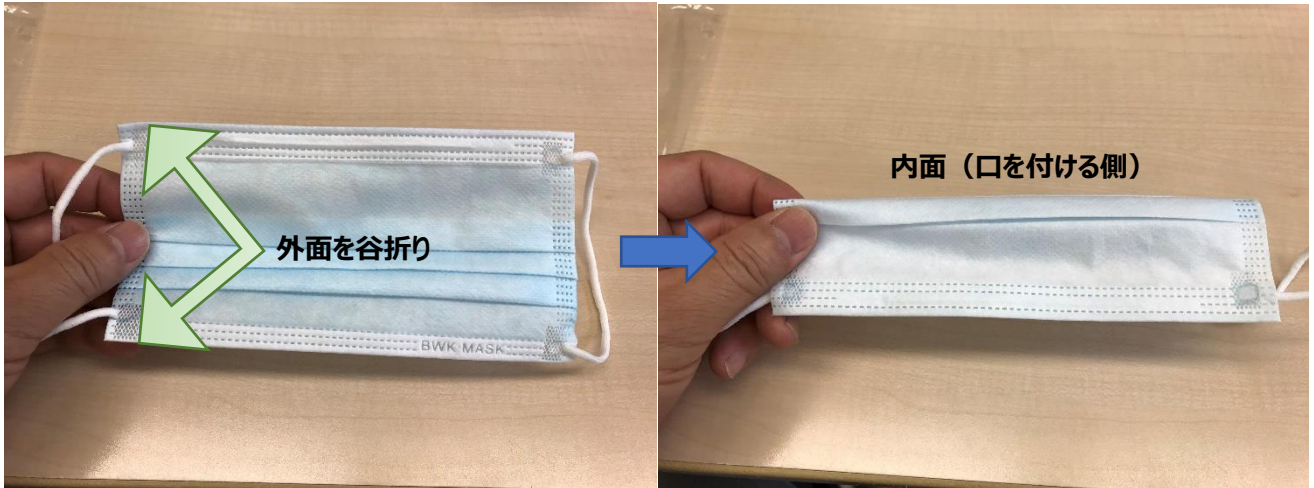
早く、SARS-Cov2 ウイルスワクチンが完成し、ワクチン接種ができるようになればいいですね。あるいは、COVID-19 が日本で完全に終焉すれば、以前の日常に戻れるかも、しれません。しかし当面の間、上記区分の基準を元に、手指衛生を徹底し、会話を慎み、弓道練習の遵守をお願い申し上げます。

皆様ご本人の体を守るためであり、一緒に練習する他の方の体を守るためであり、そして、弓道を愛する皆様の、弓道練習活動の継続を守るためでもあります。よろしくご協力のほど、お願いいたします。

令和2年5月29日 高知県弓道連盟 医・科学委員会 （文責・佐野良仁）

## 外したマスクの保管方法の例

①マスクの外側の面を谷折りにして、半分に畳みます。（汚染部分が隠れる形になります。）



②折りたたんだマスクを、清潔なビニール袋等に入れて、保管します。



（例1）ビニール袋に入れる。



（例2）ハンカチや手拭いに挟む。



（例3）懐紙かいしに挟んで、  
懐紙・袱紗ふくさ入れに保管。

③マスクを触ったのちは、手をきれいに消毒する。

このように保管していただければ、汚染部分であるマスクの外側を、他の環境面に付着させることが防げます。写真の様に保管すれば、口を付ける部分の汚染も防げます。

くれぐれも、その辺の床の上にそのまま置いたり、弦巻掛けに引っ掛けたり、不用意にポケット等に突っ込まないでくださいね。その環境面や、ポケットの中が、汚染されます。