

3/9（月）からの通常稽古再開に際して

◆ 新型コロナウイルス感染に対して以下の対策をとってまいります。

- ① 稽古開始時、終了時にアルコール消毒または手洗い
- ② 可能な限り間隔を空けての基本稽古・移動稽古・型稽古中心のトレーニング
- ③ 組手・スパーリングなど密接する稽古は実施しない
- ④ 換気しながらの稽古
（可能な限り窓や戸を開放して稽古しますので、
上着・靴下・ジャージ・ジャンパーなどの着用で稽古して構いません）
- ⑤ マスクを着用しての稽古参加の許可（マスクは各自用意）
- ⑥ 道場での間食（パン・おにぎりなども）はお控えください。（飲み物はOK）

◆ 道場生ならびに保護者の方におかれましては以下の点に当てはまる場合は稽古の参加をされませんようお願い申し上げます。

- ① 熱が37度以上ある場合（ご家族含む）
- ② ご家族に風邪、インフルエンザなどの感染者が出た場合
- ③ 感染者とご家族が接触したことが判明した場合
- ④ 発熱以外にも倦怠感など感染症が疑われる症状がある場合（ご家族含む）

長野支部 指導員も感染症対策に取り組んでまいります。皆様におかれましても感染しないよう十分に留意していただき、また体力のつく食事、生活習慣などをしっかりとっていただきますようお願い申し上げます。

道場にて稽古は再開致しますが、各ご家庭、各道場生にて参加の判断をしてください。稽古のお休みに関しては連絡不要です。

◆ 3/22（日）に予定しておりました**春季昇段昇級審査会**は感染防止、稽古不足などを鑑み、**4/19（日）に延期**致しましたのでご注意ください。会場は松本柔剣道場（3階剣道場）となります。

国際空手道連盟 極真会館
長野支部長 平尾敏也