

種類	項目	内容
施設	1 除菌・消毒	次亜塩素酸水などの消毒溶液を使用して全体噴霧、部分噴霧を定期的に行う。消毒液を常備して使用できる状態にしておく。
	2 ドアノブや扉など	共用部分は定期的に消毒する。
	3 換気	窓や扉を開放する。換気扇や扇風機を使用して室内空気の攪拌をする。換気扇を定期的に清掃する。
	4 最大許容人数	運動スペースに応じて、常にSD※1が維持できる最大許容人数を設定する。運動スペースが100m2未満の施設は特に密集回避に注意する。
	5 トイレ・更衣室	手拭きは共用タオル使を使用しない。生徒に個人用ハンカチの常備を促すか、使い捨てペーパータオルを常備する。ゴミ箱は滞留しないように清潔に保つ。
	6 エレベーター	利用階のボタンなどを手指で押さないように促す。
	7 その他	スペースレンタルをする場合も本ガイドラインの順守を求める。
クラス	8 単位時間	1クラス単位は30～40分程度にすることが望ましい。時短に努める。
	9 参加者数	運動スペースに応じて、常にSDが維持できる最大許容人数を設定する。運動スペースが100m2未満の施設は特に密集回避に注意する。
	10 時間割	各クラスの間隔を十分にとり、換気や消毒を適切に行う。
	11 見学	運動スペースは必要最少限の滞在者数とし、見学は禁止する。やむを得ない理由で生徒の保護が必要な場合は、見学を認める。
稽古内容	12 生徒間の距離	すべてのカリキュラムでは運動・待機を問わず常に生徒間の距離はSDを維持する。
	13 基本・移動・型	気合発声（基本稽古など）をする場合、10本に1回以下の頻度を目安とする。多音目、高回数を避ける。接触を含む技術指導は、手指や手のひらの接触は避ける。
	14 約束組手	接触を避けたシャドートレーニングとする。ラウンドのインターバルは長めにとって、全体の時間も長くならない。
	15 自由組手	接触を避けたシャドートレーニングとする。ラウンドのインターバルは長めにとって、全体時間も長くならない。
	16 用具を使用する稽古	ミットなどの練習用具は使用の都度消毒する。
	17 体力稽古	参加者同士の接触補助は避ける。
	18 気合・掛け声	気合は極力発声しない。発声する場合は息の吐出を短くする。セイヤーではなく、セイヤ、またはセツ。頻度を多くしない。返事や挨拶は必要である、ただし発声は短く努める。
	19 礼法	握手などの接触を伴う挨拶はしない。
	20 清掃	原則、稽古のカリキュラムとしない。行うときはマスクを着用し、短時間で済ませる。
	指導員	21 マスク着用
22 事前検温		指導前後に各自で実施する。微熱※2がある場合は、規定体温の指導員が代行するか、休講する。
生徒	23 稽古前検温と体調観察	微熱がある生徒や体調不良の生徒は参加を禁止する。稽古中は生徒の体調観察をすると同時に、体調変化の自己申告を促す。変化を確認した際、帰宅をさせ健康観察を促す。
	24 検温	非接触型体温計を常備して、参加者の検温をすることが望ましい。
	25 うがい、手洗い	稽古前後に厚生労働省推奨の手洗いを実施する。稽古中も定期的に行うことが望ましい。
	26 マスク	装着を求めるが、身体事情で使用できない方には強要しない。マスクを装着したままの高強度高心拍の運動を課さない。
	27 水分補給	喉を潤すことに努める。15分程度を目安として、適時行う。
	28 更衣・休憩	脱衣所やロッカー、下足場利用の際に密集を回避する。水分補給時を含めて、十分なスペースがない場合は時間差で利用する。
	29 咳エチケット	参加者への周知を適宜行う。
事務	30 出席記録	出席者を記録して、クラスター発生時の感染ルート調査協力を備える。感染を確認した場合、情報管理の上、関係各所と本部に速やかに報告をして指示を求めて対応する。必要な情報開示も行う。
	31 窓口対応	書類の受け渡しは対面をさけてSDを維持する。現金の授受はトレイを使用して接触を避ける。受付カウンターには透明のビニールカーテンなどを使用して飛沫を防ぐ。
その他	32 政府や自治体の方針や要請	常に情報の収集に努める。要請の内容によっては、休講や休館などの対応を迅速に行う。
	33 小中学校の休校	常に情報の収集に努める。政府や自治体の方針を軸とし、管轄地区の学校情報も加味して運営の方針を判断する。
	34 生徒や保護者への緊急連絡	SNSを活用した適時受発信に努める。緊急連絡をSNSで行う場合は、その旨を周知する。
	35 対策のアップデート	有益な感染対策は取り入れ、リスクの極小化に努める。本ガイドラインも更新し周知する。

※1 SD:Social Distance(ソーシャル ディスタンス)、※2 微熱:37° とするが低体温の場合は基礎体温プラス1° を目安とする