

「新しい生活様式」を踏まえた修練実施（案）

2020.05.22 東松山道院

埼玉県の緊急事態宣言解除が25日（月）と報道されています。修練再開も「もうすぐ」というところまで…いよいよです。再開後は、「新しい生活様式」を踏まえ誰もが安心して参加できる修練に変えていかなければならないと考えています。

そこで、現段階での考えをまとめてみました。東松山道院所属の皆さんの考えを取り入れながら「修練のあり方」を考え、取り組んでいきましょう。

NO	再開後の取り組み	留意点・その他
〈修練前〉		
1	健康観察・検温を毎日行う	体調がすぐれないときは、休養を優先する。
2	修練参加前に検温を実施する	道院の「非接触型体温計」で検温する。 37度3分を目安として、修練参加を自粛する。
〈修練時〉		
3	マスクを着用する	マスクは門信徒が用意する。 道院でも購入したので、道院長に申し出る。
4	こまめに換気を行う	常に換気扇・シーリングファンを動かしておく。 休憩ごとに窓を開け、空気の入換えを行う。 法話や気合いを必要としない場面では、窓を開ける。
〈修練内容〉		
5	基本修練・剛法中心に行う	相対演練も距離をとって行う。 洞の共用を禁止する。 *一般初段（2段）以上の拳士は、自分のものを購入するよう奨励します。 *当面は、道院のものを貸し出し、持ち帰って自己管理してもらうようにします。
6	柔法の修練	当面は、単演のみとする。また、相対も距離をとって行う。 必要に応じて、短時間で実施する。（抜き技中心） 実施する場合は、前後にアルコール消毒をする。
〈作務〉		
7	通常の作務以外に行うこと	ドアノブ・スイッチ・机等を次亜塩素酸水で消毒する。
〈その他〉		
8	水分補給について	マスクを着用しているので、こまめに水分補給する。 紙コップを使用し、使い捨てにする。 気になる拳士は、自分で水筒等を用意し持参する。
9	手洗いについて	手拭きタオルを持参する。 トイレでは、石けん・流水で手洗い後、ペーパータオルを使用する。
10	体調の変化について	修練再開後、発熱や風邪の症状が確認されたときは、ためらうことなく道院長に報告する。

検討したいこと

- 修練グループを2つに分け、分散して練習するか？ そこまでは必要ないか？
- 柔法の修練を科目で制限するか？（幹部・四段以上の皆さん、ご意見をお聞かせください。）