

弓道部 感染症対策

1, 感染症予防対策等

○共通事項

- ・ 顧問が不在の場合は、練習を行わない。
- ・ 活動開始前に検温と健康観察を行い、体調不良者は見学も含め練習に参加させない。
- ・ 活動前、活動中、活動後、消毒用アルコールを利用して消毒を徹底する。
- ・ 器具等も活動前後、消毒用アルコールで消毒を徹底する。

○部独自の事項

- ・ 行射中以外は、マスクを着用する。
- ・ 矢取りに入るときには、手指消毒をする。
- ・ 矢は矢取りの後、その都度消毒用アルコールで拭く。(特に数矢)
- ・ 道場内は射位に6名以内、控え6名以内、巻き藁2名以内。(控えは一手終わってから入場)
- ・ 弓牒は自分のロッカーに入れ、床に置きっぱなしにしない。
- ・ お互いに指導しあう場合は、指導する側は必ずマスクを着用する。
- ・ 練習後は、道場内を清掃し、床はモップ掛けをする。
- ・ 部室での着替えは2名以内とし、練習中はドアを開けておく。
- ・ 日曜日は基本的に休み。(自主練習なし)

2, 活動計画

【第1段階】

- ・ 自宅での筋トレ、ゴム弓練習

【第2段階】

- ・ 練習は、平日1時間以内、休日2時間以内とする。
- ・ 射込み練習を中心とし、休日は3人立ち立射で2立行う。

【第3段階】

- ・ 練習は、平日2時間以内、休日3時間以内とする。
- ・ 立ち練習を中心とし、3人立ち立射で3～5立行う。団体5人立も入れる。
- ・ 1年生の見取り稽古は、1立ちにつき1名。
- ・ 1年生は筋トレ、射法八節を屋外で行う。

【総体後】

- ・ 練習は、平日2時間以内、休日3時間以内とする。
- ・ 立ち練習を中心とし、3人立ち立射で3～5立行う。
- ・ 1年生は体配、巻き藁、的前と練習を進めていく。夏休みが終わるまでの的前。
- ・ 射形や体配を確認しながら、審査の練習も行う。