

新型コロナウイルスの感染拡大により、3月から6月末まで4ヶ月間も練習が出来ない日が続きました。

私の場合は多治見教室を始めてから38年も経ちますが、特に仕事を辞めてからは、空手が生き甲斐の様な生活で、他には花の栽培ですが、コロナで自粛生活になってからは、練習が出来ないため身体が鈍ってしまい、テレビを見る時間は増えたものの、庭仕事も余りする気になれなくて、妻には急に老けたと言われるし、練習の開始が待ち遠しい日々でした。

6月中旬になり、7月1日から練習が再開出来る事が判ってからは、自宅で体温を測って体調チェックシートを受付で提出し、アルコール消毒をして、マスクやフェースシールドを付けるなどの、コロナ対策でもしっかりやるぞと言う気持ちになりました。

小泉中や東可見中の武道場を使用させて頂けるのだから、迷惑を掛けない様に頑張りましょう。

今日のお便りはコロナ対策で2m間隔を開けて、声を出さないイレギュラーな1ヶ月の練習をまとめましたが、今まさに第2波で感染が拡大しており、何時まで続くか判らない中ですが、会員全員で決して感染しない、感染させない努力を続けて下さい。



山ユリ

改良山ユリ

記

1. 拳和会多治見教室の土曜日練習場所 20数年前から昨年12月まで 多治見陶生苑集會室

20数年前に小滝苑文化祭を陶生苑で開催する依頼に行った時に、初代の施設長様から「お年寄りには子供の元気な声の間聞こえるのが良いので、集會室で空手の練習をやってくれないか？」と依頼されて、とても有り難く使わせて頂いて来ましたが、年明けからインフルエンザで使えなくなり、続いて新型コロナウイルスの感染拡大で、特別養護老人ホームでは、外部からの入館は身内でも断る状況になり、空手教室も完全に断られてしまいました。

そんな中でしたが小泉中学校の小泉総合クラブに水曜日と金曜日に、強化部の生徒が加入していたので、良く調べたら土曜日の13時～18時も空手の利用が可能となっていました。

ただし、武道場の全面使用でも付き添いも含めて、50名以下で使用する条件が付いていたので、14時～16時と16時～18時の2回に分けてアンケートを取り、土曜日の練習に参加する人にはクラブに入会して頂きました。

2. コロナ禍での学校施設感染防止対策練習 7月1日以降

小泉中武道場：学校施設の利用ですので、コロナの感染防止対策として、A. 平熱を超える発熱、B. 咳・喉の痛み、味覚・聴覚異常、C. 強い倦怠感・息苦しさ、が無いことの体調チェックシートを全員が提出する。

入口でアルコール消毒をして武道場に入り、開始の挨拶（宣誓）が終わるまでと、終了の挨拶（道訓）の時は全員マスクを付け、練習中は生徒はマスクは付けなくて良いが、指導者はマスクかフェースシールドを付けて指導します。

練習は両手を伸ばし触れない距離にして、前後は2mあける。準備体操や基本、形などでも可能な限り距離を取って行う。

窓を全開にして大型扇風機2台で換気を行い、30分に1回は休憩を取り、こまめに手洗いうがいをする。

トイレに行ったら手を洗い、自分のタオルで拭く。休憩中でも集まって会話をしない。

退出時は備え付けの消毒セットで、アルコール消毒液による清拭（使用した手すり、スイッチ、トイレのドアノブ）消毒作業は必ず大人が行う。トイレ掃除、床のモップがけ、ゴミは各自で持ち帰る。

「学校開放利用者チェック表」の記入と「学校施設利用報告書」を鍵管理人へ提出。

帰宅後は手洗いうがいと共に、足も洗いましょう。

クラブ時間帯練習（水・金と土曜は時間帯別に）は「学校開放利用者チェック表」をクラブハウスに提出。

東可見中格技室：記入様式は違うが、感染防止対策は小泉と同様で、「施設利用者名簿」の当日の参加者に○を付けて、人数を記入し一部は控えに残し、「新型コロナウイルス感染防止対策体育施設利用チェックリスト」に利用日と人数を記入し、鍵当番の名前を書いて、名簿と共に桜ヶ丘地区センターの鍵ボックスに返却する。

3. 7月の練習風景1

小泉中武道場



入口でアルコール消毒



平安初段の形練習



その場基本中段突き

7月の練習風景 2



平安5段の形練習



移動基本挙げ受け



その場基本手刀受け

7月の練習風景 3



移動基本内腕受け



その場基本挙げ受け



ハッサイダイの形練習

7月の練習風景 4



蹴りの基本練習



形練習



形練習

7月の練習風景 5



形練習



形練習



形練習

発行責任者 青島 忍 090-2344-5933 Eメール aoshimas@bronze.ocn.ne.jp