

## 「稽古再開に伴い、道場でのガイドライン」

円心会館福岡支部の皆様へ稽古再開に伴い、道場でのガイドラインを作成致しましたので、ご理解ご協力をお願い致します。又、指導員達が、お子様達の帯やズボン紐の外れを結んだりの密接を避ける為、この期間中は道着の着用義務を致しません。よって、Tシャツ、動きやすいズボンの着用でも構いません。

※帯、ズボンの紐を自分で結べるお子様は、通常通り道着稽古でも構いません。

- ① 体温が 37 度以上の場合、及び体調不良の場合は参加出来ません。  
※体温は各自自宅で検温して下さい。
- ② マスクの着用・・・マスクの着用の無い場合は参加出来ません。
- ③ 手洗いの実施・・・道場に到着したら手洗いを行っていただきます。
- ④ 各自、手拭き汗拭き用タオルを必ず持参して下さい。
- ⑤ 生徒間の距離は、1メートルを維持します。
- ⑥ 気合は発声するが、断続的なものにならない様に努めます。(号令が 10 回目のカウント時のみ気合を発する。気合は長く伸ばさず短く「エイ」と発する。)
- ⑦ 稽古時間を 60 分以内とします。※行政指導が有れば、稽古を 2 回に分け、一度での多人数での稽古を避ける措置を講じる事も御座います。
- ⑧ 稽古内容は、暫くの間、基本、型、シャドーコンビネーション、体力補強とし、ミットを含む対人稽古は段階的に行うものと致します。
- ⑨ マスクによる熱中症予防の為、水分補給はマメに取るように致します。
- ⑩ 各自で水筒を持参し、回し飲みしない様にして下さい。
- ⑪ 道場の換気をよくする為、窓を開放し換気扇・扇風機を稼働させます。

以上の内容で稽古を再開致しますので、ご理解ご協力をお願い致します。