

(柔道) 専門部

段階	社会状況	練習内容	時間	人数	予防措置	その他
1 6/8	学校や部活動の一部再開。 3密は厳守	相手と組み合わない練習のみ(受身, 回転運動, トレーニング, 一人打ち込みなど)	1時間程度	8 m ² に1人(畳4枚ほどを目安)	マスク着用 部室・更衣室の使用制限	健康観察記録表 共用場所の消毒 十分な換気 道着, ジャージ, タオルなどの個人の物品は毎日自宅で洗濯 手洗いと消毒を頻繁に行う(練習・休憩の前後)
2 6/15	学校や部活動の再開	相手と組み合う練習開始(立技・寝技の打ち込み, 投げ込み, 形の練習など。組み合う相手は変えない)	1時間程度	16 m ² に2人(畳8枚ほどを目安)	マスク着用	同上
3 6/22	地域の新規患者が一定期間なし。移動制限解除	乱取り練習開始(5分以内の立技と寝技の乱取り, 試合形式稽古。ただし出稽古や練習試合は行わない)	2時間程度	制限なし(ただし密集となる状態は可能な限り避ける)	マスク着用	同上
4 6/29	地域の新規患者が一定期間なし。3密と移動制限解除	出稽古や練習試合開始	2時間～3時間程度	制限なし	マスクなしでも可	同上