令和２年４月６日

千葉県剣道道場連盟

会員道場　各　位

千葉県剣道道場連盟

会長　中西　安廣

（公印省略）

新型コロナウイルス感染拡大防止について

　標記の件について、以下のとおりお願いいたします。ただし、事態は流動的であり、変更される可能性があります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

1. **対人稽古を中止してください。**

**各所において剣道による感染が報告されておりますので、当面の間は、対人稽古の自粛をお願いいたします。**

1. **複数人でのトレーニング（素振り等）を行う場合は、以下の点を守ってください。**

**・複数人でトレーニング（素振り等）を行う場合、相互の間隔を１．５～２メートル以上取ってください。**

**・室内で行う場合、換気を積極的に行ってください。**

**・アルコール等での手指消毒を積極的に行ってください。**

**・できる限りマスクを着用してください。**

1. **体調の管理、健康の維持に努めてください。**

**・食事を３食しっかりと摂取し、睡眠時間を適切に確保してください。**

**・規則正しく生活をし、夜更かしや昼夜逆転することのないようにしてください。**

**・適度な運動（ジョギングやウォーキング）を行ってください。**

千葉県剣道道場連盟の会員が一体となって、この局面を乗り切るための工夫、行動をとりましょう。早期の事態収束を目指して、会員各位のご協力をお願いいたします。

千葉県剣道道場連盟事務局　田中

 Mail　 　tnk1130@gmail.com