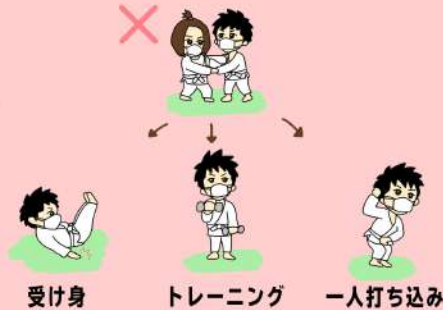


# 柔道練習段階表

## 段階1

練習時間：1時間程度

段階期間：1週程度



2m

原則マスク着用  
息苦しいときは  
2m距離とり  
マスク外し可

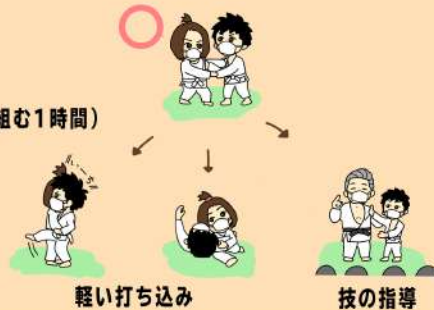


1名/8㎡ (畳約4枚)

## 段階2

練習時間：2時間程度  
(組まない1時間・組む1時間)

段階期間：1週程度



2m

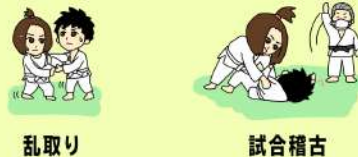
原則マスク着用  
息苦しいときは  
2m距離とり  
マスク外し可



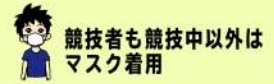
2名/16㎡ (畳約8枚)

## 段階3

練習時間：制限なし



競技者以外は  
マスク着用



競技者も競技中以外は  
マスク着用



2名/16㎡ (畳約8枚)



出稽古は原則行わない

## 段階4

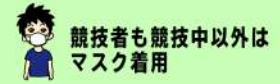
練習時間：制限なし



試合の再開。地域と全国の感染状況に応じて、主催者が判断する。



競技者以外は  
マスク着用



競技者も競技中以外は  
マスク着用



出稽古制限なし

チーム内にこんな症状の人が出たら



感染者



濃厚接触者



発熱などの症状

**指針V3**を確認

道場内のウィルス対策



畳の消毒



手足の消毒



手洗い



検温と記録

**徹底しましょう!**