

表1 段階を移行判断する際に参考になる事柄

段階	地域の感染危険レベル	地域・社会の対応状況	柔道練習・試合の内容	マスクの着用	練習時間	段階の期間
1	①[感染拡大注意]または[感染観察]初期	①緊急事態宣言解除 ②学校や部活動の一部再開 ③移動制限あり	相手と組まない練習 ・受身 ・筋力トレーニング ・一人打ち込み等	原則マスク着用 ※2mの距離をとれば マスクを外して可	1時間以内	2～3週間
2	①[感染観察]である ②人口10万人当たりの新規感染者数が0.25以下	①地域の学校やスポーツ部活動の全面再開	相手と組む練習導入 ・打ち込み(立技・寝技) ・投げ込み	原則マスク着用 ※距離をとればマスク を外して可	1時間程度 (組まない30分・組む30分)	2～3週間
3	①[感染観察]である ②段階2の期間中に週単位の新規感染者の増加がない	①学校や地域でのコンタクトするスポーツの再開	乱取り(立技・寝技)開始 ※1 対外試合と出稽古は 自粛	競技者以外は 原則マスク着用	2時間程度 (組まない60分・組む60分など)	4週間以上
4 (大会開催について)	①[感染観察]または解除 ②段階3の4週間以上にわたり週単位の新規感染者の増加がない	①国内移動制限緩和ないし解除 ②フルコンタクトスポーツの 試合再開	移動制限緩和地域での都 道府県大会の再開。国内移 動制限が全て解除されれ ば全国大会も可能	観客・役員はマスク 着用が望ましい (大会主催者の判断)	制限なし	-----

※1 練習と試合稽古導入。前半2週は組む相手や時間を制限し軽めの乱取りとし、問題なければ後半2週以降は通常練習としてもよい

■全日本柔道連盟通知(6/3)を抜粋