

表2 段階的練習・試合再開の状況と内容(指針改訂Version 2 2020/7/27抜粋)

段階	感染状況	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 チーム内に感染者や濃厚接触者がいない	①緊急事態宣言解除 ②学校や部活動の一部再開	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 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 チーム内に感染者や濃厚接触者がいない ※ 1	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 息苦しいときは距離をとりマスクを外す	1時間程度 組まない30分 組む30分	2~3週間
3	① 所属施設に感染者の著しい増加がない ② 近隣地域に感染者の著しい増加がない ※ 2	① 学校や地域でのコンタクトするスポーツの再開 ※ 3	乱取り(立技・寝技)練習と試合稽古 軽めの乱取りから通常練習へ	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	4週間以上 前半2週は軽めの乱取りとする
4	① 開催地域に感染者の著しい増加がない	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通常練習・地域大会の開催 解除されれば全国大会も可能	地域と大会主催者の判断	制限なし	-----

* 1: チーム内に感染者や濃厚接触者が発生した場合には、指針 V2 に示す対応に従い、再開時は段階1に戻し1週間程度ごとに段階を進みます。

* 2: 所属施設(学校、企業など)や近隣地域(市町村、学区内など)に感染者の著しい増加がない場合には段階3、4へ進みますが、経過中に著しい増加がみられた場合には、段階1に戻し、1週間程度ごとに段階を進みます。

* 3: コンタクトするスポーツには、サッカー、野球、バスケットなどの一部コンタクトするスポーツと、柔道、レスリング、相撲、ラグビー、アメリカンフットボール、水球などのフルコンタクトスポーツがあります。