

例会等でラウンドダンスを踊るための留意点

技術委員会/ラウンドダンス小委員会

新型コロナウイルスの感染対策をした上で例会を再開するクラブが多くなりましたが、ラウンドダンスについては踊るのを見合わせたり、踊り方を制限するクラブが多く見受けられるようです。

そこで、以前のようにラウンドダンスを楽しんでいただけるよう、踊る場合に考えられるリスクと対応策を考察して、留意点としてまとめました。

この留意点の検討にあたっては厚生労働省の資料、研究機関の解析結果をふまえ、医療関係者のアドバイスをいただきながら進めてまいりました。これらを守っていただければ、クローズドポジションで踊ったとしても感染リスクは殆ど無いと思われます。

ラウンドダンスの再開に当たってはクラブ員の理解が大切です。心配するクラブ員に配慮して離れて踊るダンス(ルンバ等)やソロダンスから始めるのも効果的です。

① 利用する施設のルール・指示を遵守する

自治体や施設により感染対策のためのルールが異なり、S 協指針と違う内容を指示されるかもしれませんが、そのときは施設側の指示に従って下さい。

② 体調が悪いと思った人は必ず欠席する

発熱、風邪症状、味覚異常などを感じたら参加を控えましょう。また、感染拡大地域への訪問、感染者と濃厚接触の疑いがあるときは隔離期間相当の期間を空けて参加するように心がけて下さい。

③ 基本的な感染防止策を徹底する

密とならない会場で手指消毒・換気・マスク着用を徹底してください。

④ マスクを正しく着用する

鼻出し、スキマ大とならないように正しく着用してください。不織布のマスクは布・ウレタンよりもマイクロ飛沫を防ぐ効果が高いことが確認されていますので不織布マスクの使用を推奨します。フェイスシールド、マウスシールドはマスクの代用にはならないため使用を控えてください。

⑤ 踊っているとき(接近しているとき)の会話は控える

会話(特に大きい声)は飛沫を飛散させます。会話を行わないことによって飛沫を最少にすることができます。

⑥ 指導者はマイ・マイクを持参し、マイクの共有をしない

至近距離で使うため飛沫を最も浴びやすい機材です。やむを得ないときは都度マイクを消毒してください。

⑦ 円内に入って指導するときはできるだけワイヤレス・マイクを使用し声を張り上げない

大声は多くの飛沫を飛散させます。

⑧ 1回のチップのなかではパートナーチェンジしない

万一のときに感染の拡大を防ぐことが期待できます。特に複数のクラブからの参加者がある講習会などではできるだけパートナーを固定して踊りましょう。

⑨ 踊る時間は10分程度まで、講習の場合でも1回15分程度までとする

濃厚接触の要件に当てはまらないようにしましょう。限られた時間の中で要領よく指導する工夫をしてください。

⑩ 無理をさせず、動きの激しい曲は続けないように配慮する

激しい息使いはマイクロ飛沫の増加を招きます。マスクの着用によりかなり体力を消耗することにも配慮してください。

⑪ **休憩中は水分補給のみとし、会話はできるだけ控える**

マスク無しの飲食や大きな声での会話が一番高リスクとなります。

資料

内閣官房「感染拡大防止に向けた取り組み」

<https://corona.go.jp/proposal/>



厚生労働省「新型コロナウイルスに関する Q&A（一般の方向け）」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html



厚生労働省「国民の皆さまへ（新型コロナウイルス感染症）」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html



ウイルス対策飛沫感染プロジェクト「つけ方次第で効果が上がる！マスクのより良いつけ方」(動画)

<https://www.youtube.com/watch?v=26MDHomQU3Y>



S協 新型コロナウイルス感染症対策総合サイト

<http://www.squaredance.or.jp/jimu/kansensyo/kansensyo.html>

