

新型コロナウイルス肺炎の流行に伴い、スポーツウエルネス吹矢を行なうにあたっての注意事項

岡山県スポーツウエルネス吹矢協会
会長 今井 博之
((医) イマイクリニック 院長)

新型コロナウイルスに感染している場合、自身の症状が無くても他の方に感染させてしまう事も有ります。

のどが痛い、頭痛、咳、熱があるという風邪の様な症状がある時には、練習会には出ないようにしましょう。

3 的から 10 的位まで様々な広さの会場で練習会は行われています。そこにはかなりの空間があり、そこにいる人数と空間の広さを考えると、通常であれば安全な空間となるところです。

しかしながら、吹矢を行なう場合は強い呼気で矢を吹きますので、その空間はかなり危険な空間と認識しなければなりません。

くしゃみや咳などで生ずる飛沫感染と同じ様な事が、吹き矢で生ずる事を考えて対応すべきと思います。

以下注意するところを上げていきます。

1：室内の開放に努める

会場に入った場合、最初に 5 分間窓とドアを開け換気します。前に使っていた方がおられた場合は必須です。

練習中 20 分～30 分位毎に、同様に換気した方が良いでしょう。ライブハウスから感染が広がったように、閉鎖状態が長く続くと、やはり感染の機会は多くなります。

2：的面を拭く

練習の内容にも工夫すると良いでしょう。

練習会の最初に的面を拭きます。(エタノールや次亜塩素酸水(ノロキラーなど)を使用)

1 的に 1 人のみが吹く事が出来る場合は、途中の的面の消毒を強いて行なわなくても良いと思います。

1 的を 2～3 人が使い練習する場合、その交代の時に、的面を拭く(消毒)必要があります。その為に 1 ラウンド毎に交代するよりは、3 ラウンドから 6 ラウンド吹いて交代する方が、的面の消毒回数は減らせます。

同じ室内で順番を待つ人は、マスクをしておく方が良いでしょう。

練習会の最後には全ての的面を拭いてください。

3 的エチケット（今後の習慣として）

矢を抜いた後に、そこへ置いてある消毒剤で的を拭く。
エタノール或は次亜塩素酸水（ノロキラーなど）を用いる。

4 ドアの取っ手やノブ、イス、机、的台を拭く

不特定多数の方が触れるところは、消毒剤を使用して拭く。これはエタノール系消毒剤で拭く事を考えますが、次亜塩素酸ナトリウム（キッチンハイター、ミルトンなど）を用いても大丈夫です。

次亜塩素酸ナトリウム溶液は、0.02～0.05%（目安）に薄めた液を用いて、拭いた後は必ず清潔な布や紙でしっかりと水拭きしてください。

また必ず手袋をしてください。素手では手が荒れたりします。また金属の変色や腐食を起こす場合がありますので注意が必要です。

教室が終わった時に、次の方のためにイスやテーブルを拭いておくのも適切な心使いとは思いますが、取り合えず自分たちのために拭いてから練習開始！！

5 消毒剤

消毒剤としては、エタノール、次亜塩素酸水、次亜塩素酸ナトリウムがあります。

① **エタノール** 的面、筒、矢などにも使用できます。手指の消毒も大丈夫です。新型コロナウイルスには有効ですが、ノロウイルスについては少し効果が薄いようです。

② **次亜塩素酸ナトリウム** 次亜塩素酸イオンが成分で、塩素のにおいがする、pH12以上（強アルカリ性）です。キッチンハイター、ミルトンなどがあり、ドアの取っ手・ノブやイス、机、的台などが対象です。

新型コロナウイルス、ノロウイルスその他のウイルスにも有効です。

キッチンハイターやミルトンなどの希釈液を手指やマウスピースの部分の消毒に使用するのは危険です。行なわないでください。

また、**この希釈液をスプレー容器に入れて使うのも大変危険**です。スプレーした時に霧状の液を吸い込むことがあり、せき込んだり、呼吸器に異常をきたすおそれがあります。

③ **次亜塩素酸水** 次亜塩素酸が成分で、基本的に無臭で、pH5.0～6.5（弱酸性）です。ノロキラーなどがあり、的面、筒、矢などにも使用できます。手指の消毒も大丈夫です。新型コロナウイルス、ノロウイルスその他のウイルスにも有効です。

6 筒クリーナー

ティッシュペーパーのような物で、1ラウンドごとに筒を通して、それを捨てる方が良いでしょう。拭った布を、筒立てに引っ掛けておくのはウイルスの拡散のもとになりそうです。

7 体験会の開催

出来れば一人に1本の筒と矢を1セット専用で用意できる事が望ましいです。

不特定多数を対象として、筒や矢を使い廻すような体験会を行なう場合は細心の注意が必要です。詳しくは協会のマニュアルを参照してください（改定しています）。

体験会の際には、的エチケットは必須です。

8 床の消毒、及び室内履きについて

練習を終了後、床や使用した自分の室内履き（土足の場合、靴）についても消毒する必要があります。これは飛散した飛沫が床へ落下している為です。

但し、床の消毒を行う際には、ワックスが掛かっている場合や床の材質によっては床面を痛めてしまう恐れもあります。エタノールや次亜塩素酸水などを使用するのが良いかもしれませんが、施設管理者に相談の上で対応してください。

また、体育館でモップ掃除を行う場合は、自分の付けた足跡を消し去るようなイメージで引きずって掃除すると良いかもしれません。会場を出る際には、使用した室内履き・靴の消毒をして、家庭にウイルスを持ち帰らないように努める必要があります。その後には手洗い、あるいは手指の消毒は必ず行いましょう。