

全日本柔道連盟

段階的練習・試合再開の状況と内容

段階	地域の感染危険レベル	地域・社会の対応状況	練習・試合の内容	人数制限（目安）	マスクの着用	練習時間	段階の期間
段階 1	「感染拡大注意」または「感染観察」初期	緊急事態宣言解除、学校や部活動の一部再開。移動制限あり。	相手と組まない練習。 受身、筋トレ、一人打込、指導など。	少人数と身体間距離確保(1名/8㎡、畳4枚)	原則マスク着用、2mの距離をとればマスク外して可	1時間以内	2~3週
段階 2	「感染観察」 人口10万人当たりの新規感染者数が0.25以下	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。 軽めの打込(立技、寝技)、技指導など。	人数制限、身体間確保(2名/16㎡、畳8枚)	原則マスク着用、息苦しい時は距離をとりマスク外す	1時間程度 組まない30分、組む30分	2~3週
段階 3	「感染観察」 週単位の新規感染者増加がない。	学校や地域でのコンタクトするスポーツの再開。	乱取(立技)・寝技練習と試合稽古導入。 軽めの乱取から通常練習へ。対外試合と出稽古は自粛。	人数制限、身体間確保(2名/16㎡、畳8枚)	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週は軽めの乱取とする。
段階 4	「感染観察」または解除。 週単位の新規感染者増加がない。	国内移動制限緩和ないし解除。 フルコンタクトの試合再開。	移動制限緩和地域での 都道府県大会の再開 。移動制限の全解除により 全国大会 も開催可能。	無観客または観客人数制限(観客は3密回避が望ましい)	観客・役員等はマスク着用が望ましい(大会主催者の判断)	制限なし	

コンタクトスポーツ（相手と接触）するスポーツには、サッカー、野球、バスケットボール等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、ハンドボール、水球等のフルコンタクトスポーツがあります。