

# 新しい生活様式に伴う

## スポーツウエルネス吹矢

イマイクリニック提言を受けて～福島県S W吹矢協会

- 1 室内の開放に努める
  - ・最初に5分間窓とドアを開け喚起
  - ・練習中20～30分位に喚起
- 2 的面を拭く
  - ・1的を2～3人が使う場合は、その交代の時に的面を拭く。
- 3 自分専用的（外枠・中マットとも）を使用する※2は省略可
- 4 的エチケット
  - 「矢を抜いた後はそこにおいてある消毒剤で的を拭く習慣を！」
- 5 ドアの取っ手やノブ、イス、机、的台など不特定多数の人が触れるところは、消毒剤を使用して拭く。
- 6 消毒剤
  - ・エタノールは、的面・筒・矢にも使用可。
  - ・キッチンハイターやミルトンなどの希釈液は、手指やマウスピースには危険なので使用しない。
- 7 筒クリーナー
  - ティッシュペーパーのようなもので1ラウンドごとに筒を通して、それを捨てる方法が良い。
- 8 体験会
  - 一人に1本の筒と矢を1セット専用で用意。的エチケットは必須。
- 9 床の消毒及び室内履き
  - 練習終了後は床や自分の屋内履き（運動靴）についても消毒を行いましょう。家庭にウイルスを持ち帰らないために！
- 10 練習日には検温を。  
体調が悪い時には練習は控えましょう。



©日本スポーツウエルネス吹矢協会