

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

段階	感染状況	地域・社会の状況	柔道練習・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	チーム内に感染者や濃厚接触者がいない。	緊急事態宣言解除、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、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 距離をとればマスク外して可	1時間以内	2～3週
段階 2	チーム内に感染者や濃厚接触者がいない*1。	地域の多くの学校やスポーツ部活動の再開。	相手と組む練習導入。打ち込み（立技、寝技）、技指導など。	人数制限、身体間距離確保（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週間
段階 3	所属施設や近隣地域に感染者の著しい増加がない*2。	学校や地域でのコンタクトするスポーツ*3の一部再開。	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。	人数制限、身体間距離確保（2名/16㎡、畳8枚）。	競技者以外は原則マスク着用	2時間以内 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。
段階 4	開催地域に感染者の著しい増加がない。	国内移動制限緩和なしいし解除。いくつかの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・地域大会の再開。解除されれば全国大会も可能。	無観客または観客人数制限（主催者の判断）	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。