

柔道練習段階表

第一段階

練習時間：1時間以内

段階期間：2～3週間

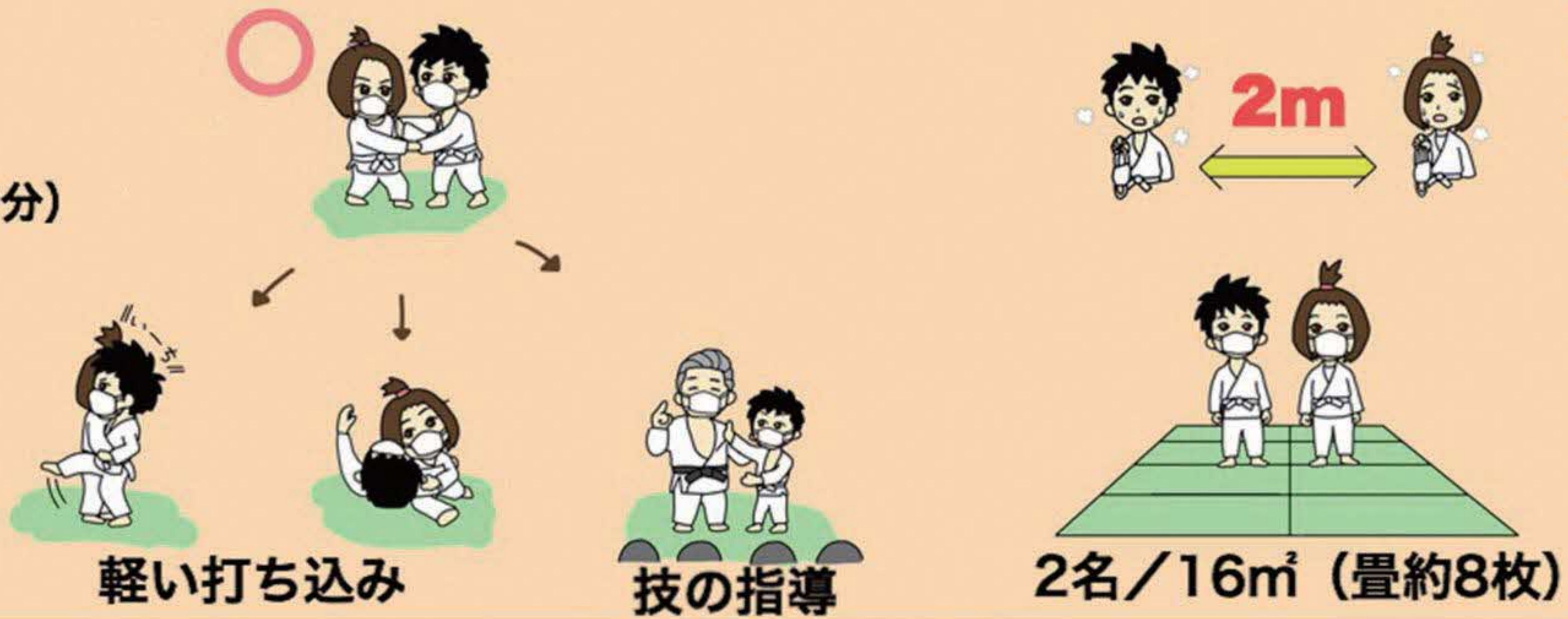


原則マスク着用
2m距離とり
マスク外し可

第二段階

練習時間：1時間程度
(組まない30分、組む30分)

段階期間：2～3週間以上
(この期間に週単位で
新規感染者の増加が
なければ、段階3も可)

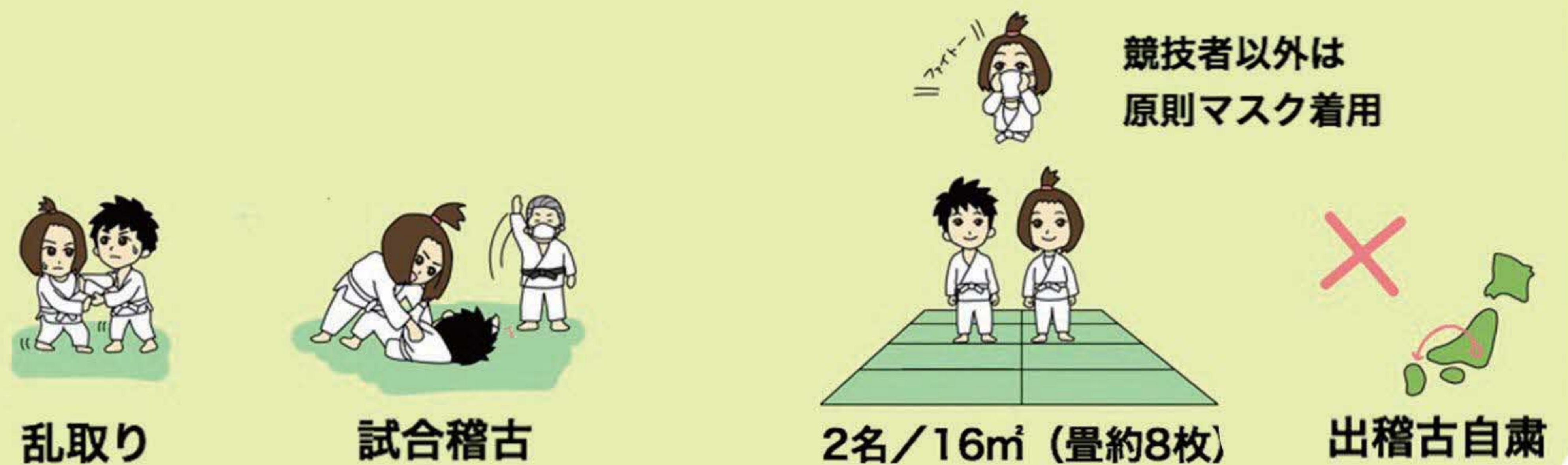


原則マスク着用
息苦しい時は
2m距離とり
マスク外し可

第三段階

練習時間：2時間程度
(組まない60分、組む60分)

段階期間：4週間以上
(前半2週間は軽めの乱取りとする)



競技者以外は
原則マスク着用

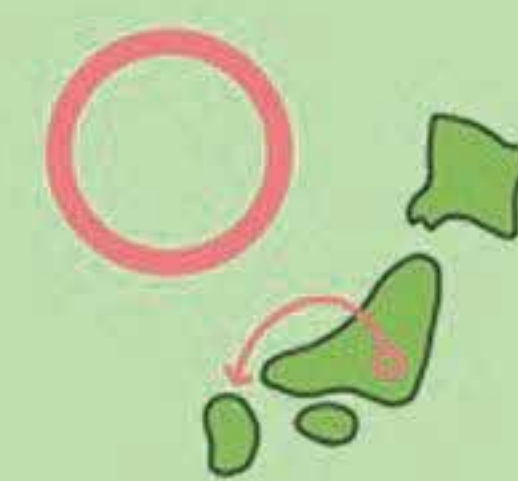
第四段階

練習時間：制限なし

※観客・役員は
マスク着用が望ましい



無観客または
観客人数制限で試合可能



全国大会も可能