

## チェックリスト（稽古前）

- 体調はすぐれているか
- 熱はないか（37℃未満）
- 咳（せき）・のどの痛みはないか
- 手洗い、うがい、アルコールによる手指の除菌をしたか
- 名簿（氏名・連絡先）に記入したか
- 面マスクは持参したか
- 同居家族や身近な知人に感染が疑われる者がいないか
- 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触はないか
- 所属団体の者か

## チェックリスト（稽古後）

- 面マスクは持ち帰るためにビニール袋に入れたか
- 手洗い、うがい、アルコールによる手指の除菌をしたか
- 着替えは自宅で行う、又は更衣室を交代で使用する等、更衣室の密集を避けたか
- 共用道具類、出入り口のドアノブ、窓のロック、サッシ、その他稽古参加者が接触する箇所は、稽古後にアルコール等で除菌したか