

表：段階的練習・試合再開（指針改訂 Version 3） 2021/02/10

段階	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	相手と組まない練習：受身、トレーニング、一人打ち込み、指導など。	身体間距離確保 (1名/8㎡、畳4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	1週程度
段階 2	相手と組む練習。打ち込み（立技、寝技）、技指導など。	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	2時間程度 組まない1時間 組む1時間	1週程度
段階 3	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。出稽古は原則行わない。	身体間距離確保 (2名/16㎡、畳8枚)。	競技者以外はマスク着用 競技者も競技中以外は着用	制限なし	
段階 4	試合の再開。地域と全国の感染状況に応じて、主催者が判断する。	無観客または観客人数制限（主催者の判断）	競技者以外はマスク着用 競技者も競技中以外は着用	制限なし	

チーム内に感染者、濃厚接触者、発熱者や有症状者が発生した場合には、指針V3の対応に従い練習を休止する。再開時の段階は、有症状感染者では段階1から徐々に進めるのが望ましいが、無症状や軽い症状の感染者で2週間程度の休止期間であれば休止前の段階に戻して再開しても良い。