

表：段階的練習・試合再開の状況と内容

段階	地域の感染危険レベル※1	地域・社会の対応状況	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	「感染拡大注意」 または「感染観察」初期	緊急事態宣言解除、学校や部活動の一部再開。移動制限あり。	<b>相手と組まない練習</b> ：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 2mの距離をとればマスク外して可	1時間以内	2～3週
段階2	「感染観察」 人口10万人当たりの新規感染者数が0.25以下	地域の学校やスポーツ部活動の全面再開。	<b>相手と組む練習導入</b> 。軽めの打ち込み（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	「感染観察」 週単位の新規感染者増加がない。	学校や地域でのコンタクトするスポーツ※2の再開。	<b>乱取り（立技・寝技）練習と試合稽古導入</b> 。軽めの乱取りから通常練習へ。対外試合と出稽古は自粛。	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時間程度 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	「感染観察」または解除。 週単位の新規感染者増加がない。	国内移動制限緩和ないし解除。フルコンタクトスポーツ※2の試合再開。	移動制限緩和地域での <b>都道府県大会の再開</b> 。移動制限の全解除により <b>全国の大会</b> も開催可能。	無観客または観客人数制限（観客は3密回避が望ましい）	観客・役員などは着用が望ましい（大会主催者の判断）	制限なし	

※1地域の感染危険レベル（5月14日の専門家会議の提言）とは以下のようなものです。

なお、都道府県ごとの1週間の10万人あたりの感染者数（厚生労働省発表）は下記のホームページで確認できます。

<https://news.yahoo.co.jp/story/1717>

- ① 「特定警戒」都道府県：「特に重点的に感染拡大の防止に向けた取り組みを進める必要がある」と13都道府県が指定されたが、5月末にすべて解除された。解除の目安の一つに直近1週間の人口10万人当たりの新規感染者数があり、0.5以下とされた。
- ② 「感染拡大注意」都道府県：特定警戒都道府県の半分程度の感染者数。直近1週間の人口10万人当たりの新規感染者数が半分（0.25）程度とされる。「新しい生活様式」を徹底するとともに、必要に応じ知事が適切な対応を行う。
- ③ 「感染観察」都道府県：感染者数が「拡大注意」にいたらないほど少ない（<0.25）。先に非常事態宣言が解除された39都道府県の多くが相当する。

※2コンタクト（相手と接触）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、ハンドボール、水球などのフルコンタクトスポーツがあります。